



Jogurt 0% z bezglutenowym musli i brzoskwinia

★★★★★(8)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

192 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.92 kcal 4.4%	Białko 4.48 g 8.96%	Węglowod. 12.22 g 4.53%	Tłuszcze 2.54 g 3.63%	Błonnik 0.97 g 3.88%	GDA 4.4%
------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowe)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 42.5g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brzoskwinie umyj i pokrój w kostkę.**KROK 2:** Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe oraz brzoskwinie. Całość posyp płatkami migdałów (możesz je uprzednio delikatnie podprażyć na suchej patelni, nabiorą orzechowego smaku).

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej.

Smacznego!

