



## Jogurt 2% z bezglutenowym musli i orzechami

★★★★★(3)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**338 kcal** / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>140.23 kcal</b> 7.01%	Białko <b>5.61 g</b> 11.22%	Węglowod. <b>12.09 g</b> 4.48%	Tłuszcze <b>8.12 g</b> 11.6%	Błonnik <b>0.95 g</b> 3.8%	<b>GDA</b> <b>7.01 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj płatki ryżowe i kukurydziane. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

**KROK 2:** Orzechy laskowe posiekaj i razem z włoskimi dodaj do jogurtu.

\*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej! Najlepiej komponuje się ze świeżymi owocami.

Smacznego!

