



## Duże crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★(0)

35 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**650 kcal** / 1 porcję (377 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>172.42 kcal</b> 8.62%	Białko <b>3.64 g</b> 7.28%	Węglowod. <b>21.63 g</b> 8.01%	Tłuszcze <b>8.63 g</b> 12.33%	Błonnik <b>2.28 g</b> 9.12%	<b>GDA</b> <b>8.62%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Płatki jaglane - 50g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie tarte - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 250g
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki jaglane wymieszaj z miodem, masłem oraz tartymi orzechami.

**KROK 2:** Śliwki umyj pod bieżącą wodą, osusz, wyjmij pestki i pokrój. Tak przygotowanymi owocami wyłóż naczynie żaroodporne i rozsyp na nich kruszonkę.

**KROK 3:** Piecz w 180 stopniach przez ok. 20-25 minut do zarumienienia.

**KROK 4:** Gotowe crumble ostudź i udekoruj kleksem jogurtu greckiego.

Smacznego!

