

Owoce pod kruszonką

(8 porcji)

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 3 łyżki cukru
- 3 łyżki zimnego masła lub oleju kokosowego
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- szczypta soli
- 2 jabłka (lub gruszki)
- 1 opakowanie mrożonych owoców (czarna porzeczka/truskawka/malina lub mix)

Sposób przygotowania:

Formę posmaruj odrobiną masła lub oleju. Jabłka umyj i pokrój na ósemki, dodaj mrożone owoce i wsyp je do naczynia.

Płatki owsiane wymieszaj z cukrem, masłem, cynamonem i szczyptą soli na kruszonkę. Można to zrobić w przystawce blendera, płatki się pokruszą a wszystko połączy. Kruszonkę przesyp równomiernie na owoce. Całość zapiekaj około 30 minut w temperaturze 180 stopni, aż kruszonka będzie złocista. Lekko przestudź, ale podawaj ciepłe z kleksem jogurtu naturalnego i ulubionymi ziołami (melisą, miętą).

Wartości odżywcze dania

	w 8 porcjach	w 1 porcji
Energia ogółem		
kJ	5242.08	655.26
kcal	1256	157
Węglowodany	226 g	28.25 g
Białko	22.48 g	2.81 g
Tłuszcze	36.64 g	4.58 g
Błonnik	16.40 g	2.05 g

Obliczone przy użyciu programu  dietetykpro