

II ŚNIADANIE

JABŁKA POD PIANKĄ



BEZ DODATKU
CUKRU



30 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pijos	100g
1 białko jaja	30g
1,5 łyżki płatków owsianych górskich	15g
1 duże jabłko	220g
1 łyżka erytrolu	10g
cynamon	

276 kcal B: 16,5g W: 49,2g T: 7g

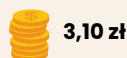


2,82 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pijos	100g
1 białko jaja	30g
1,5 łyżki płatków owsianych górskich	15g
1,5 jabłka	300g
1 łyżka erytrolu	10g
cynamon	

316 kcal B: 16,8g W: 58,9g T: 7,4g

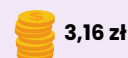


3,10 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pijos	100g
1 białko jaja	30g
2,5 łyżki płatków owsianych górskich	25g
1,5 jabłka	300g
1 łyżka erytrolu	10g
cynamon	

354 kcal B: 18g W: 65,8g T: 8,1g



3,16 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Jabłko pokroić w kostkę i przełożyć do kokilki/naczynia żaroodpornego. Posypać cynamonem.
2. Serek wiejski zblendować z płatkami owsianymi i erytrole.
3. Białko ubić na sztywną pianę i wymieszać z masą z serka. Przełożyć na jabłka. Piec w temp. 180st. przez 25 min.