

II ŚNIADANIE

ZAPIEKANA OWSIANKA SKYROWA



BEZ DODATKU
CUKRU



25 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

6 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Piłos	150g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
1,5 łyżki erytrolu	15g
4 łyżki płatków owsianych górskich	40g
2/3 garści mrożonych malin	50g

280 kcal B: 23,4g W: 54,8g T: 3,9g

 4,71 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

6 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Piłos	150g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
1,5 łyżki erytrolu	15g
5 łyżek płatków owsianych górskich	50g
2/3 garści mrożonych malin	50g

318 kcal B: 24,6g W: 61,7g T: 4,6g

 4,77 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

6 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Piłos	150g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
1,5 łyżki erytrolu	15g
6 łyżek płatków owsianych górskich	60g
2/3 garści mrożonych malin	50g

356 kcal B: 25,8g W: 68,7g T: 5,3g

 4,83 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki wymieszać. Przełożyć do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 180st. przez 20min.