

II ŚNIADANIE

MALINOWY RYŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



5 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

ryż biały	35g
3 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Piłos	75g
1 łyżka erytrolu	10g
1,5 garści malin mrożonych	100g
1/3 garści orzechów laskowych	10g

277 kcal B: 13,5g W: 53,8g T: 7g

 4,88 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

ryż biały	50g
3 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Piłos	75g
1 łyżka erytrolu	10g
1,5 garści malin mrożonych	100g
1/3 garści orzechów laskowych	10g

329 kcal B: 14,5g W: 65,6g T: 7,1g

 4,95 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

ryż biały	60g
3 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Piłos	75g
1 łyżka erytrolu	10g
1,5 garści malin mrożonych	100g
1/3 garści orzechów laskowych	10g

363 kcal B: 15,2g W: 73,5g T: 7,2g

 4,99 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Maliny rozpuścić w garnku lub w mikrofali.
3. W misce wymieszać ugotowany ryż, rozpuszczone maliny, erytrol i skyr. Z wierzchu posypać posiekanymi orzechami.