

LENIWE KLADZONE Z TRUSKAWKAMI



BEZ DODATKU
CUKRU



15 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

0,3 opak. twarogu półtłustego, Pilos	75g
4 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	60g
1 jajko M	50g
1 szkl. truskawek mrożonych	150g

420 kcal B: 29,1g W: 49,9g T: 10,4g

3,98 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

0,3 opak. twarogu półtłustego, Pilos	75g
4 i 2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	70g
1 jajko M	50g
1,5 szkl. truskawek mrożonych	225g

478 kcal B: 31g W: 61,5g T: 10,9g

4,95 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

0,4 opak. twarogu półtłustego, Pilos	100g
5 i 1/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	80g
1 jajko M	50g
1,5 szkl. truskawek mrożonych	225g

544 kcal B: 36,9g W: 68,3g T: 12,3g

5,36 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozgnieść widelcem. Dodać jajko i mąkę i dokładnie wymieszać.
2. W dużym garnku zagotować wodę. Na gotującą się wodę widelcem kłaść kawałki ciasta. Gotować 3 min od momentu, aż kluski wypłyną na wierzch.
3. Truskawki rozmrozić w garnku lub mikrofal. Polać nimi gotowe kluski.