

Owoce pod kruszonką z płatków owsianych i masła orzechowego

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 248 kcal \ B-5 g \ T-12 g \ W-29 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 182 kcal \ B-4 g \ T-9 g \ W-21 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ truskawki – 2 garście (140 g)
- ✓ nektarynka – 2 sztuki (230 g)
- ✓ masło orzechowe – 3 łyżki (60 g)
- ✓ syrop z agawy – 2 łyżki (30 g)
- ✓ płatki owsiane górskie – 4 łyżki (40 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 3 łyżki (40 g)
- ✓ wiórki kokosowe – 1 łyżka (6 g)

Przygotowanie

1. Owoce oczyść i pokrój na mniejsze kawałki. Następnie wyłóż je w naczyniu żaroodpornym.
2. W kąpieli wodnej połącz masło orzechowe i syrop z agawy (możesz go wymienić na miód, syrop klonowy lub syrop daktylowy). Wymieszaj z płatkami, mąką i wiórkami kokosowymi. Zrób to przy pomocy dłoni.
3. Kruszonką posyp owoce i piecz ok 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180C.
4. Podawaj z lodami, keksem z jogurtu naturalnego lub bez niczego (choć wersja z lodami jest naj naj naj).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/owoce-pod-kruszonka-z-platkow-owsianych-i-masla-orzechowego/>