

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 3

Drugie śniadanie: PLACUSZKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Jabłko – 75 g
- Jogurt naturalny – 40 g
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista – 36 g
- Skrobia ziemniaczana – 12,5 g
- Olej rzepakowy – 10 g
- Erytrol – 5 g
- Cynamon – 2,5 g

 **325,4 kcal**

WW : 4,5**

Dzień 3

Drugie śniadanie: PLACUSZKI Z JABŁKIEM

Sposób przygotowania:

- Jabłko umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach.
- Wszystkie składniki poza jabłkiem przełożyć do miski. Następnie zblendować/zmiksować lub wymieszać dokładnie łyżką.
- Dodać jabłko i ponownie wymieszać.
- Na dobrze rozgrzaną patelnię nakładać masę łyżką i smażyć po ok. 2 minuty z każdej strony.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

