

Baton proteic de casă cu unt de arahide și ovăz (10 min, se face din timp)

Gustare · 260 kcal · IG Moderat

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
260 kcal	10 g	37 g	8 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Ovăz fără gluten (30 g)
- unt de arahide (20 g)
- scorțișoară
- ulei cocos (5 ml) - amesteci
- presezi în formă și lași la frigider 1h

Instrucțiuni

- Pregătește ingredientele și combină-le conform descrierii.
- Servește imediat sau păstrează la frigider maxim 2 ore.

Note

✓ Low FODMAP: Evită usturoiul și ceapa. Respectă cantitățile indicate.

△ IG moderat: Combină cu proteine și grăsimi sănătoase pentru a reduce impactul glicemic.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.