



Owsianka chałwowa na mleku migdałowym

★★★★★ (12)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (292 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 109.09 kcal 5.45%	Białko 3.44 g 6.88%	Węglowod. 14.61 g 5.41%	Tłuszcze 4.43 g 6.33%	Błonnik 1.53 g 6.12%	GDA 5.45 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 95g (9 ½ łyżki stółowe)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)
- Tahini - 24g (2 łyżki stółowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki owsianki poza tahiną włóż do małego rondelka i gotuj na niewielkim ogniu przez 5 - 8 minut, czyli do czasu, aż płatki zmiękną.

KROK 2: Na koniec dodaj tahinę, dokładnie wymieszaj i natóż do miseczek. Podawaj razem z ulubionymi owocami.

Smacznego!

