



Owsianka 2% z orzechami i rodzynkami

★★★★★ (13)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

354 kcal / 1 porcję (293 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 121.00 kcal 6.05%	🥩 Białko 4.62 g 9.24%	🍞 Węglowod. 17.05 g 6.31%	🌿 Tłuszcze 4.41 g 6.3%	🌾 Błonnik 1.43 g 5.72%	GDA 6.05 %
---	------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 22.5g (1 ½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.

KROK 2: Przełóż do miski i posyp orzechami i rodzynkami.

Smacznego!

