



## Owsianka z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (24)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**532 kcal** / 1 porcję (402 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>132.37 kcal</b> 6.62%	Białko <b>4.34 g</b> 8.68%	Węglowod. <b>21.12 g</b> 7.82%	Tłuszcze <b>3.83 g</b> 5.47%	Błonnik <b>1.69 g</b> 6.76%	<b>GDA</b> <b>6.62 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Banan - 140g
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wlej mleko, dodaj płatki owsiane i zacznij gotować, w międzyczasie dodaj masło orzechowe.

KROK 2: Gotuj do momentu, aż płatki wchłoną mleko i uzyskasz gęstą owsiankę. Pod koniec gotowania pokrój banana na cienkie plasterki, połowę wrzuć do owsianki i wymieszaj, pozostałą część odłóż do dekoracji.

KROK 3: Owsiankę przełóż do miseczki, ozdób całością resztą banana i polej łyżeczką płynnego miodu.

Smacznego!

