Orzechowa owsianka z granatem i płatkami kokosa

(26)

20 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

399 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
158.02 kcal	3.26 g	15.38 g	9.71 g	2.47 g	7.9 %
7.9%	6.52%	5.7%	13.87%	9.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 60g (6 łyżek stołowych)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Płatki kokosa - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Granat - 100g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu. Zamiast wody użyj do tego mleka kokosowego z dodatkiem ziarenek wanilii. Około 40ml mleka przelej do osobnej miski.

KROK 2: Do ugotowanej owsianki dodaj cynamon i wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Na rozgrzanej suchej patelni podpraż płatki kokosa do momentu ich lekkiego zbrązowienia.

KROK 4: Do małego rondelka przełóż masło orzechowe. Lekko je podgrzej, a natępnie dodaj mleko kokosowe i gotuj do całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego.

KROK 5: Tak przygotowane danie przełóż do miseczki. Udekoruj kleksem jogurtu naturalnego, granatem, podprażonymi płatkami kokosa oraz polewą orzechową.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję