

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Orzechowa owsianka z granatem i płatkami kokosa](#)

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

158.02 kcal

7.9%



Białko

3.26 g

6.52%



Węglowod.

15.38 g

5.7%



Tłuszcze

9.71 g

13.87%



Błonnik

2.47 g

9.88%

GDA**7.9%**

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 60g (6 łyżek stołowych)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Łaska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Płatki kokosa - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 30g (1 ½ łyżki stołowe)
- 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 następnie 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!

