



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orzechowa owsianka z granatem i płatkami kokosa



Orzechowa owsianka z granatem i płatkami kokosa

★★★★★ (25)

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)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Płatki kokosa - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 30g (1 ½ łyżki stołowe)
- Granat - 100g (sztućka)
- 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!

