

Owsianka z wytłoczynami po soku

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 444 kcal \ B-13 g \ T-11 g \ W-74 g \ Bł-11 g

Składniki

- ✓ płatki owsiane – 1 szklanka (120 g)
- ✓ wytłoczyny po march. i jabłkach – kilka łyżek
- ✓ mleko 3,2% – 1 szklanka (230 g)
- ✓ banan – 1 sztuka (120 g)
- ✓ maliny – 1 garść (70 g)
- ✓ migdały, płatki – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

Płatki wsyp do rondelka, dodaj wytłoczyny, zalej mlekiem i zagotuj. Wyłóż do miseczek i przystrój owocami 😊 Szybko, pysznie, zdrowo i zero waste 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/owsianka-z-wytloczynami-po-soku/>