




Owsianka z owocami :)

 Bronka007

Polecane na: [desery](#), [jednogarnkowe](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Płatki Owsiane - 50 g
Słonecznik - 1 łyżeczka
Nerkowce - 15 g

Brzoskwinia - 1 szt.
Kiwi - 1 szt.
Woda lub mleko - trochę

Dodatkowe info:

Proponuje mleko kokosowe :-)
Kaloryczność owsianki (bez mleka) 375kcal
Węglowodany - 61,3g
Białko- 11,5g
Tłuszcz- 13g
Błonnik - 7,5g

Smacznego :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane i słonecznik zalać wodą/mlekiem i ustawić na średnim ogniu. Zagotować (bez mieszania), doprawić cynamonem i wymieszać. Zmniejszyć ogień, co jakiś czas mieszając. Jak płatki będą miękkie, zdjąć z ognia. Przenieść do miseczki i podawać z owocami .