



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%
--	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

* 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 (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 przetóż masło orzechowe. Lekko je podgrzej, a następnie dodaj mleko kokosowe i gotuj do całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego.

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

Smacznego!

