



## Owsianka 1,5% z rodzynkami i bananami

★★★★★(5)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**277 kcal** / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>98.88 kcal</b> 4.94%	🍗 Białko <b>3.97 g</b> 7.94%	🍞 Węglowod. <b>17.63 g</b> 6.53%	🍷 Tłuszcze <b>1.84 g</b> 2.63%	🌾 Błonnik <b>1.19 g</b> 4.76%	<b>GDA</b> <b>4.94%</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 15g (½ garści)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje. Przełóż do miski.

**KROK 2:** Banany pokrusz i razem z rodzynkami dodaj do owsianki.

Smacznego!

