



Maślanka z płatkami, morelami i orzechami

★★★★★(6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

320 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 106.63 kcal 5.33%	🥩 Białko 4.80 g 9.6%	🍞 Węglowod. 16.10 g 5.96%	👤 Tłuszcze 3.21 g 4.59%	🌾 Błonnik 1.59 g 6.36%	GDA 5.33 %
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 20g (2 sztuki)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do miski, dodaj płatki owsiane, odstaw na 10 minut.

KROK 2: Dodaj posiekane morele. Całość posyp orzechami.

Smacznego!

