



Owsianka bezglutenowa na wodzie z owocami

★★★★★(6)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

570 kcal / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 146.10 kcal 7.31%	Białko 4.64 g 9.28%	Węglowod. 24.66 g 9.13%	Tłuszcze 4.33 g 6.19%	Błonnik 2.79 g 11.16%	GDA 7.31 %
---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 200g (20 łyżek stołowych)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Kiwi - 150g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 140g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane bezglutenowe umieść w misce razem z brązowym cukrem, zalej wrzątkiem i przykryj talerzem. Odstaw na 10-15 minut do napęcznienia.

KROK 2: Po tym czasie wymieszaj, na wierzchu rozłóż owoce i pestki dyni.

Smacznego!

