



Owsianka z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (24)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

532 kcal / 1 porcję (402 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 132.37 kcal 6.62%	🍗 Białko 4.34 g 8.68%	📦 Węglowod. 21.12 g 7.82%	🍷 Tłuszcze 3.83 g 5.47%	🌾 Błonnik 1.69 g 6.76%	GDA 6.62 %
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Banan - 140g
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wlej mleko, dodaj płatki owsiane i zacznij gotować, w międzyczasie dodaj masło orzechowe.

KROK 2: Gotuj do momentu, aż płatki wchłoną mleko i uzyskasz gęstą owsiankę. Pod koniec gotowania pokrój banana na cienkie plasterki, połowę wrzuć do owsianki i wymieszaj, pozostałą część odłóż do dekoracji.

KROK 3: Owsiankę przełóż do miseczki, ozdób całością resztą banana i polej łyżeczką płynnego miodu.

Smacznego!

