



Kokosowa owsianka z mango

★★★★★ (3)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (276 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.60 kcal 5.03%	Białko 1.97 g 3.94%	Węglowod. 16.30 g 6.04%	Tłuszcze 3.83 g 5.47%	Błonnik 1.92 g 7.68%	GDA 5.03 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mango - 140g (½ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Banan - 100g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wlać mleko i wodę i zagotować. Następnie wrzucić płatki owsiane i gotować na małym ogniu kilka minut do zgęstnienia.

KROK 2: Gotowaną owsiankę przełożyć do miseczki i wymieszać z połową mango i pestkami dyni. Następnie dodać plasterki banana, resztę mango i wiórki kokosowe.

Smacznego!

