



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 je 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!

