



Owsianka chałwowa na mleku migdałowym

★★★★★ (12)



10 minut



2 osoby

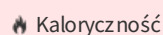


łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (292 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

109.09 kcal

5.45%



Białko

3.44 g

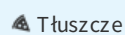
6.88%



Węglowod.

14.61 g

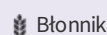
5.41%



Tłuszcze

4.43 g

6.33%



Błonnik

1.53 g

6.12%

GDA

5.45 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 95g (9 ½ łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)
- Tahini - 24g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki owsianki poza tahiną włóż do małego rondelka i gotuj na niedużym ogniu przez 5 - 8 minut, czyli do czasu, aż płatki zmiękną.

KROK 2: Na koniec dodaj tahinę, dokładnie wymieszaj i nałóż do miseczek. Podawaj razem z ulubionymi owocami.

Smacznego!

