

Owsianka orzechowa



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

płatki owsiane	3 łyżki
jogurt naturalny	4 łyżki
pistacje	1 łyżka (prażone, bez soli)
orzechy włoskie	1 łyżka
jagody goji	1 łyżka (suszone)
mięta	1/2 łyżeczki (posiekane liście)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem i odstawiamy, aby spęczniały. Orzechy siekamy i mieszamy z jogurtem, miętą i jagodami goji. Płatki odsączamy z nadmiaru wody i mieszamy z wcześniej przygotowanym jogurtem.

PRZEPIS POCHODZI OD [GACA SYSTEM](#)