

Płatki owsiane na śniadanie



CZARNULA666



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Płatki

płatki owsiane

mleko 2% 500 ml

sól do smaku

Dodatki

suszone banany 2 łyżki

rodzynki 2 łyżki

żurawina suszona 1 łyżka

orzechy nerkowca 1 łyżka

słonecznik łuskany 1 łyżka

pestki dyni 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mleko wlewamy do garnka i wsypujemy płatki. Dodajemy dużą szczyptę soli. Gotujemy na małym ogniu.
- KROK 2 W tym czasie przygotowujemy nasze dodatki. Ja dodaje również suszone kostki kokosa. Gotujemy 5 minut.
- KROK 3 Gotowe. Bardzo pożywne i zdrowe śniadanie :) Ja przed podaniem posypuje pestkami dyni. Smacznego