

Surówka Hollywood

M1MONIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

płatki owsiane	5 łyżek
jogurt naturalny	1 kubek
banan	1 sztuka
kiwi	5 sztuk
pomarańcza	1/2 sztuki
orzechy włoskie	1 łyżka
orzechy laskowe	1 łyżka
miód pszczeli	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki owsiane zalać na kilka godzin odrobiną jogurtu naturalnego, dodać pokrojonego banana, kiwi, pomarańcze, siekane orzechy laskowe i włoskie, resztę jogurtu naturalnego i miodu. Wszystko wymieszać.