

surówka mieszana



ROBERT13



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

porzeczki	15 dag
jagody	15 dag
mak	15 dag
sok malinowy	3 łyżka
płatki owsiane	2 łyżka
jogurt	1 szkl

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Porzeczki jagody i maliny rozdrobnić posłodzić sokiem malinowym wymieszać z namoczonymi poprzedniego dnia płatkami owsianymi a następnie zalać szklanką jogurtu lub kefiru.