owsianka inaczej

KATE131

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

płatki owsiane	
płatki ryżowe	
płatki żytnie	
płatki orkiszowe	
siemię lniane	
płłatki gryczane	
dżem truskawkowy	1 łyzka
olej lniany	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pełnowartościowe śniadanie,szczególnie dla dzieci. Z płatków robię mieszankę, która przechowuję w pudełku. Płatki sypiemy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy kilka minut. Wyjmujemy, dodajemy olej i dżem.Mieszamy i podajemy.Można robić z różnymi konfiturami, świeżymi owocami i sokami.