



Owsianka z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (22)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

532 kcal / 1 porcję (402 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 132.37 kcal 6.62%	Białko 4.34 g 8.68%	Węglowod. 21.12 g 7.82%	Tłuszcze 3.83 g 5.47%	Błonnik 1.69 g 6.76%	GDA 6.62 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Banan - 140g
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wlej mleko, dodaj płatki owsiane i zacznij gotować, w międzyczasie dodaj masło orzechowe.

KROK 2: Gotuj do momentu, aż płatki wchłoną mleko i uzyskasz gęstą owsiankę. Pod koniec gotowania pokrój banana na cienkie plasterki, połowę wrzuć do owsianki i wymieszaj, pozostałą część odłóż do dekoracji.

KROK 3: Owsiankę przełóż do miseczki, ozdób całością resztą banana i polej łyżeczką płynnego miodu.

Smacznego!

