



Owsianka z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (24)



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 %



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!

