



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



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Banan - 140g
- Miód pszczele - 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 całość resztą banana i polej łyżeczką płynnego miodu.

Smacznego!

