



## Owsianka 1,5% z malinami

★★★★★ (7)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**255 kcal** / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>79.63 kcal</b> 3.98%	Białko <b>4.19 g</b> 8.38%	Węglowod. <b>10.94 g</b> 4.05%	Tłuszcze <b>2.95 g</b> 4.21%	Błonnik <b>1.88 g</b> 7.52%	<b>GDA</b> <b>3.98 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.

**KROK 2:** Przełóż do miski, dodaj maliny. Całość posyp nasionami słonecznika.

Smacznego!

