



## Owsianka bezglutenowa na wodzie z owocami

★★★★★(6)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**570 kcal** / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>146.10 kcal</b> 7.31%	Białko <b>4.64 g</b> 9.28%	Węglowod. <b>24.66 g</b> 9.13%	Tłuszcze <b>4.33 g</b> 6.19%	Błonnik <b>2.79 g</b> 11.16%	<b>GDA</b> <b>7.31 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Płatki owsiane górskie - 200g (20 łyżek stołowych)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Kiwi - 150g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 140g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki owsiane bezglutenowe umieść w misce razem z brązowym cukrem, zalej je wrzątkiem i przykryj talerzem. Odstaw na 10-15 minut do napęcznienia.

**KROK 2:** Po tym czasie wymieszaj, na wierzchu rozłóż owoce i pestki dyni.

Smacznego!

