



## Owsianka chałwowa na mleku migdałowym

★★★★★ (12)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**319 kcal** / 1 porcję (292 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>109.09 kcal</b> 5.45%	🥩 Białko <b>3.44 g</b> 6.88%	🍞 Węglowod. <b>14.61 g</b> 5.41%	🍷 Tłuszcze <b>4.43 g</b> 6.33%	🌾 Błonnik <b>1.53 g</b> 6.12%	<b>GDA</b> <b>5.45 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Płatki owsiane górskie - 95g (9 ½ łyżki stołowej)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)
- Tahini - 24g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie składniki owsianki poza tahiną włóż do małego rondelka i gotuj na niedużym ogniu przez 5 - 8 minut, czyli do czasu, aż płatki zmiękną.

**KROK 2:** Na koniec dodaj tahinę, dokładnie wymieszaj i natóż do misek. Podawaj razem z ulubionymi owocami.

Smacznego!

