



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Orzechowa owsianka z granatem i płatkami kokosa



## Orzechowa owsianka z granatem i płatkami kokosa

★★★★★ (26)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**399 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>158.02 kcal</b> 7.9%	Białko <b>3.26 g</b> 6.52%	Węglowod. <b>15.38 g</b> 5.7%	Tłuszcze <b>9.71 g</b> 13.87%	Błonnik <b>2.47 g</b> 9.88%	<b>GDA</b> <b>7.9%</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Płatki owsiane górskie - 60g (6 łyżek stołowych)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Płatki kokosa - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 30g (1 ½ łyżki stołowe)
- Granat - 100g (sztućka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki owsiane ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu. Zamiast wody użyj do tego mleka kokosowego z dodatkiem ziarenek wanilii. Około 40ml mleka przelej do osobnej miski.

**KROK 2:** Do ugotowanej owsianki dodaj cynamon i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Na rozgrzanej suchej patelni podpraż płatki kokosa do momentu ich lekkiego zbrązowienia.

**KROK 4:** Do małego rondelka przetóż masło orzechowe. Lekko je podgrzej, a następnie dodaj mleko kokosowe i gotuj do całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego.

**KROK 5:** Tak przygotowane danie przetóż do miseczki. Udekoruj kleksem jogurtu naturalnego, granatem, podprażonymi płatkami kokosa oraz polewą orzechową.

Smacznego!

