

Owsianka



Składniki

250 ml jogurtu, kefiru
albo maślanki
3 łyżeczki płatków
owsianych
3 łyżeczki płatków żytnich
Garść orzechów włoskich
i migdałów
Łyżeczka suszone
żurawiny i rodzynek
1 mandarynka
1 banan

Opis wykonania

Owsianka to doskonały pomysł na śniadanie! Jest szybka w przygotowaniu, do tego pyszna (składniki można wybierać do woli), bardzo pożywna, a dzięki licznym składnikom, dostarcza wielu wartości odżywczych i daje energii na cały dzień. Owsianka powinna stanowić Twój stały punkt w menu śniadaniowym.

Wsyp płatki owsiane i żytnie do misek i zalej jogurtem, maślanką albo kefirem. Odstaw na noc do lodówki albo na 30 minut przed jedzeniem.

Do tak przygotowanej podstawy dodaj ulubione składniki: orzechy, suszone owoce, świeże owoce sezonowe, dodaj miodu dla smaku.