

II ŚNIADANIE

CIASTKO OWSIANE



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



20 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/2 banana	60g
4 łyżki płatków owsianych górskich	40g
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
1 i 1/3 kostki czekolady gorzkiej 85%, FinCarre	13g

285 kcal B: 6,7g W: 45,1g T: 9,3g



1,14 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1/2 banana	60g
4 łyżki płatków owsianych górskich	40g
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
2 kostki czekolady gorzkiej 85%, FinCarre	20g

327 kcal B: 7,5g W: 46,6g T: 12,7g

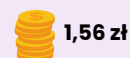


1,39 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/2 banana	60g
4 łyżki płatków owsianych górskich	40g
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
2,5 kostki czekolady gorzkiej 85%, FinCarre	25g

356 kcal B: 8g W: 47,7g T: 15,1g



1,56 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Banana rozgnieść widelcem, a czekoladę pokroić w kostkę.
2. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać ze sobą. Uformować okrągłe ciastko. Piec przez 15 min w temp. 200st.