

OWSIANKA Z WIŚNIAMI



BEZ DODATKU
CUKRU



5 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

4,5 łyżki płatków owsianych górskich	45g
1 garść wiśni mrożonych	80g
4 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	100g
1 łyżka erytrolu	10g
4/5 szkl. wody	200ml

277 kcal B: 11g W: 55,5g T: 6,6g



2,39 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

5,5 łyżki płatków owsianych górskich	55g
1 garść wiśni mrożonych	80g
4 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	100g
1 łyżka erytrolu	10g
9/10 szkl. wody	225ml

315 kcal B: 12,2g W: 62,4g T: 7,3g



2,45 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

6,5 łyżki płatków owsianych górskich	65g
1,5 garści wiśni mrożonych	120g
4 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	100g
1 łyżka erytrolu	10g
1 szkl. wody	250ml

354 kcal B: 13,1g W: 70,3g T: 7,8g



3,04 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wsypać płatki owsiane, wiśnie, erytrol oraz wodę. Gotować na średnim ogniu, aż płatki wchłoną płyn. (co jakiś czas mieszać)
2. Podawać z jogurtem.