



OWSIANKA Z SIEMIENIEM LNIANYM

1 porcja = 339 kcal, b = 12 g, t = 10 g, w = 49 g, bł. = 3 g

Do wykonania owsianki będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 1 łyżka orzechów włoskich lub laskowych
- 5 łyżek palonej kaszy gryczanej
- 2 łyżki otrąb pszennych
- 2 łyżki kaszy kukurydzianej
- 1 łyżka rodzynek
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 4 szklanki mleka
- 4 łyżeczki miodu

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- orzechy i rodzynki starannie posiekaj, a pozostałe składniki zmiel
- do 1 szklanki przegotowanego, ciepłego mleka z dodatkiem łyżeczki miodu wsyp 3 czubate łyżki przyrządzonej mieszanki

