

Surówka z płatków owsianych



Trudność:

Czas przygotowania: 45min , Czas gotowania: 0min

Całkowity czas: 45min , Porcja: 4

0 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczy , **0 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/surowka-z-platkow-owsianych>

Przygotowanie

Surowe płatki owsiane zalaj ciepłym mlekiem na 30 minut, aby napęczniały, po czym dodaj cukier i śmietanę. Owoce umyj, oczyść z szypulek, rozdrobnij, jabłka obierz, zetrzyj na tarce jarzynowej. Wymieszaj wszystkie składniki razem, dopraw sokiem z cytryny do smaku. Do czasu wydania przechowywuj w lodówce.

Składniki

- ✓ 1 szklanka płatków owsianych
- ✓ 1 szklanka mleka
- ✓ 1 1/2 łyżki cukru
- ✓ 1/2 szklanki śmietany
- ✓ 100 g owoców (truskawki, maliny, jabłka, banan)
- ✓ sok z cytryny

Kategorie

Zwykły dzień, Owoce, Rodzina, Śniadanie, Przekąska

