

Prosta owsianka na II śniadanie

banan - 58 g
morele, suszone - 30 g
płatki owsiane - 20 g
nasiona chia, suszone - 10 g
mleko uht, 1,5% tłuszczu - 125 g
cynamon mielony - 2 g



Owsiankę przygotuj wieczorem

1. Do wysokiego naczynia (słoiczek, miseczka) wrzuc pokrojone owoce, następnie: płatki owsiane i nasiona chia, posyp cynamonem

2. Zalej letnim mlekiem. Pozostaw na noc - przez noc wszystkie dodatki zmiękną i przejdą aromatem.

waga - 245.0 g | energia - 334.1 kcal | białko - 10.6 g | tłuszcz - 6.9 g | węglow. og. - 61.2 g | błonnik - 10.0 g

> niski indeks glikemiczny IG = 49

> WWW = 5,1, WBT = 1,0