

Snídaňová mísa s ovocem a oříšky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

292 kalorií , **0 g** cukrů , **18 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/snidanova-misa-s-ovocem-a-orisky>

Příprava

Vločky povaříme 4 minuty ve 400 ml vody.
Rozdělíme do dvou misek. Vmícháme jogurt, rozinky a oříšky. Pomeranče oloupeme a nakrájíme je na kousky (zbavíme se i vnitřní kůže pomerančů, pokud nám vadí).
Nasypeme je na kaši a podáváme.

▣ Tip k receptu

Můžeme posypat skořicí.

Ingredience

- 1 hrst ovesných vloček
- 2 ks pomeranče
- 100 g řeckého jogurtu
- 30 g rozinek
- 30 g vlašských ořechů

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Snídaně

