

Owsianka z granatem i żurawiną



Autor: **pysznie-zdrowo-kolorowo**
Przepisów: 153 Ocena: 4271

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka płatków żytnich pełnoziarnistych
- 15 sztuk owoców suszonej żurawiny
- 5 łyżek zimnej wody
- 1/2 granatu
- 1 łyżka kokosu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego gęstego (może być również zwykły)
- 3 łyżeczki słupków lub płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

- 1 Płatki i żurawinę zalewamy wodą i pozostawiamy pod przykryciem na całą noc. Następnie dodajemy 1 łyżkę kokosu, większość ziaren granatu wraz z powstałym po ich obieraniu sokiem. Dodajemy jogurt i mieszamy. Migdały prażymy na suchej patelni. Górę dekorujemy pozostałymi ziarnami granatu i obsypujemy uprażonymi migdałami. Smacznego:)

Twoje notatki do przepisu: