



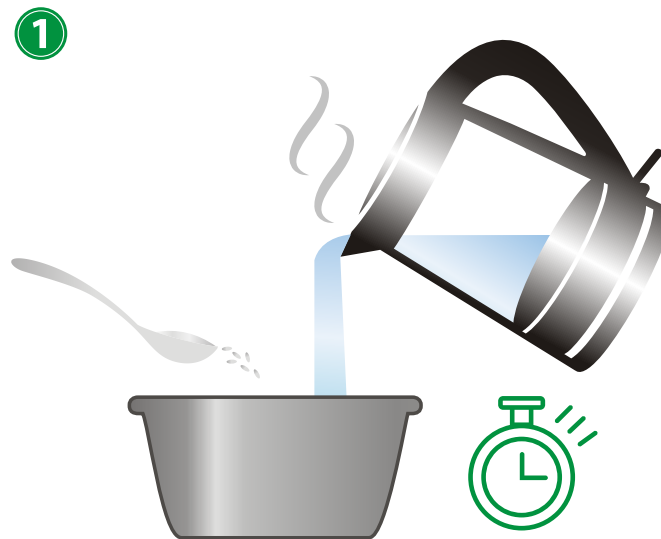
OWSIANKA Z MANGO

Składniki na 4 porcje (750 ml):

- 350 g przecieru z mango PURENA
- 400 g jogurtu naturalnego
- 100 g płatków owsianych błyskawicznych
- 1 łyżka miodu
- płatki zbożowe do dekoracji



SPOSÓB WYKONANIA:



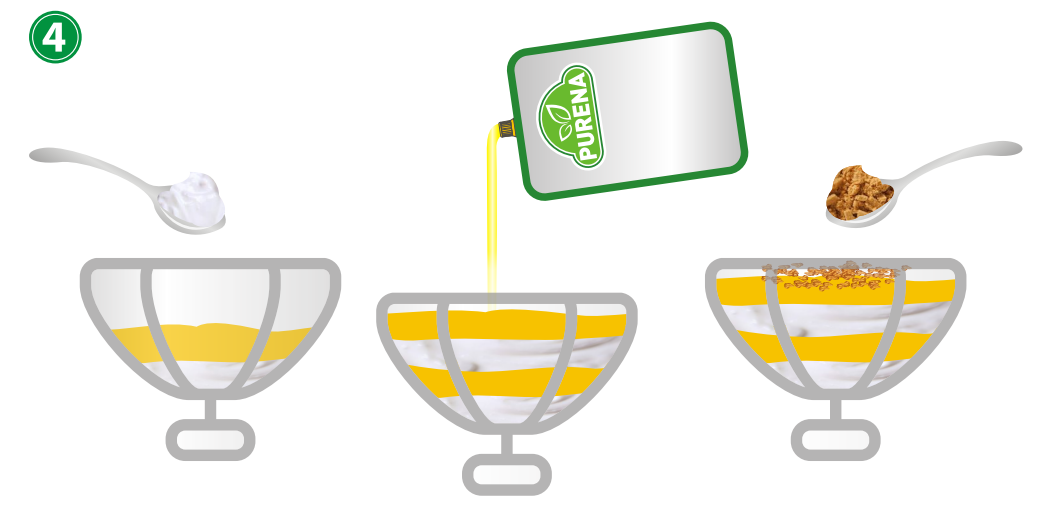
1 Płatki zalać gorącą wodą, tak aby woda je tylko zakryła i poczekać aż zmiękną.



2 Do płatków dodać łyżkę miodu oraz jogurt naturalny i wszystko wymieszać.



3 Nakładać warstwowo: płatki z jogurtem i przecier mango.



4 Ponownie ułożyć po warstwie płatków i przecieru. Posypać płatkami zbożowymi do dekoracji.

Wartości odżywcze:

100 g
107 kcal

1 porcja
236 kcal

Gotowy deser spożyć w przeciągu 24 h.
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.