

Owsianka z bananem, amarantusem i rodzynkami (wersja lżejsza, bez laktozy) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko ryżowe (1 g)	250	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Banan (120 g)	1	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (10 g)	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Rodzynki (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona chia (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Amarantus ekspandowany (3 g)	1	Łyżka	3 g