

Owsianka z orzechami (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko migdałowe <i>(1 ml)</i>	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie <i>(1 g)</i>	15	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy brazylijskie <i>(1 g)</i>	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona chia <i>(1 g)</i>	5	Gram	1 g