

## Owsianka z orzechami - Składniki

---

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Mleko migdałowe</b> <i>(1 ml)</i>	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki owsiane</b> <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orzechy brazylijskie</b> <i>(1 g)</i>	16	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orzechy włoskie</b> <i>(1 g)</i>	15	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Nasiona chia</b> <i>(1 g)</i>	15	Gram	1 g

---