

Owsianka pieczona - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko migdałowe <i>(250 ml)</i>	2	Szklanka	250 ml
<input type="checkbox"/>	Banan <i>(120 g)</i>	2	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane <i>(110 g)</i>	2	Szklanka	110 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny grecki <i>(25 g)</i>	2	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Miód pszczele <i>(12 g)</i>	1	Łyżeczka	12 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona chia <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Siemię lniane <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Wiórki kokosowe <i>(4 g)</i>	1	Łyżeczka	4 g