





Płatki żytnie na wodzie

 fit_runner


Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki żytnie - 1/2 szklanka

jagody goji - 1 garść

pestki dyni - 1 garść

wiórki kokosowe - 3 łyżeczka

woda - 1 szklanka

orzechy brazylijskie - kilka

Dodatkowe info:

Pyszne, zdrowe śniadanie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki wsypać do garnka. Zalać wodą i gotować 10 minut (aż wchłoną wodę).

KROK 2: Płatki nałożyć na talerz i dodać orzechy, pestki dyni, jagody goji i wiórki kokosowe.