



## Owsianka bez gotowania z brzoskwiniami

 dorotaR

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

płatki owsiane - 3 łyżka

płatki żytnie - 2 łyżka

len - 1 łyżeczka

jogurt - 150 ml

brzoskwinia - 1 szt.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do miseczki lub kubka wsypujemy surowe płatki owsiane górskie, płatki żytnie oraz siemię lniane. Płatki zalewamy jogurtem naturalnym i wszystko dokładnie mieszamy. Tak przygotowane płatki zostawiamy na 1-2 godziny, choć najłatwiej na całą noc by zmiękły. Kiedy płatki będą miękkie przekładamy je do miseczki i dodajemy do nich umytą, pokrojoną w kostkę brzoskwinie.