




Owsianko-jęczmienianka bez gotowania

 dorotaR

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 2 łyżka

jogurt - trochę

płatki jęczmienne - 3 łyżka

pomarańcza - 1 szt.

płatki żytnie - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miseczki lub kubka wsypujemy surowe płatki owsiane górskie, płatki żytnie, płatki jęczmienne. Płatki zalewamy jogurtem naturalnym i wszystko dokładnie mieszamy. Tak przygotowane płatki zostawiamy na 1-2 godziny, choć najłatwiej na całą noc w lodówce by zmiękły. Kiedy płatki będą miękkie przekładamy je do miseczki i dodajemy do nich obraną ze skórki, pokrojoną w kostkę pomarańczę.