





Ryzowianka

 fit_runner


Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki ryżowe - 1/2 szklanka jagody goji - 1 garść
mleko orkiszowe (lub inne roślinne) - 1 szklanka orzechy nerkowca - kilka
wiórki kokosowe - 3 łyżeczka nasiona słonecznika - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Moje ulubione śniadanie. :) Płatki są naturalnie słodkie dzięki mleku roślinnemu, więc nie trzeba dosładzać.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki wsypać do garnka i zalać mlekiem roślinnym. Gotować 5 minut.

KROK 2: Nałożyć na talerz, posypać wszystkimi dodatkami i gotowe. :)