

## Owsianka z bananem, amarantusem i rodzynkami (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Mleko krowie 1,5%</b> <i>(1 g)</i>	250	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Banan</b> <i>(120 g)</i>	1	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki owsiane</b> <i>(10 g)</i>	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rodzynki</b> <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Nasiona chia</b> <i>(1 g)</i>	1	Łyżeczka	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Amarantus ekspandowany</b> <i>(3 g)</i>	1	Łyżka	3 g