



Owsianka pieczona - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko migdałowe (250 ml)	2	Szklanka	250 ml
<input type="checkbox"/>	Banan (120 g)	2	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (110 g)	2	Szklanka	110 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny grecki (25 g)	2	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Miód pszczeli (12 g)	1	Łyżeczka	12 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona chia (1 g)	1	Łyżka	1 g
<input type="checkbox"/>	Siemię lniane (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Wiórki kokosowe (4 g)	1	Łyżeczka	4 g