

Płatki owsiane z malinami i sosem jogurtowo-jabłkowym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (górskie, błyskawiczne) (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kefir 2% tłuszczu (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Jabłko (180 g)	0.5	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	Maliny (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Cynamon (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g