



całość 1879 kcal
1 łyżka 38 kcal

Musli „Cztery ziarna”

Składniki:

130g płatków z otrąb pszennych
80g komosy ryżowej quinoa
100g płatków owsianych
100g płatków ryżowych
60g pestek dyni
30g żurawiny suszonej

Sposób przygotowania:

Umieścić wszystkie składniki w misce i dokładnie wymieszać.
Przesypać do słoja i szczelnie zamknąć.
Kaloryczność: całość 1879 kcal; 1 łyżka 38 kcal



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SÓL



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY