









Fit pancakes owsiane

Składniki:

- płatki owsiane - 100 g,
- mleko - 100 ml,
- jajko - jedno,
- proszek do pieczenia - łyżeczka,
- cynamon - łyżeczka,
- sól - szczypta,
- olej rzepakowy do smażenia - łyżeczka.

Koktajl

Składniki:

- gruszka
- banan
- kiwi
- siemę lniane
- jogurt naturalny

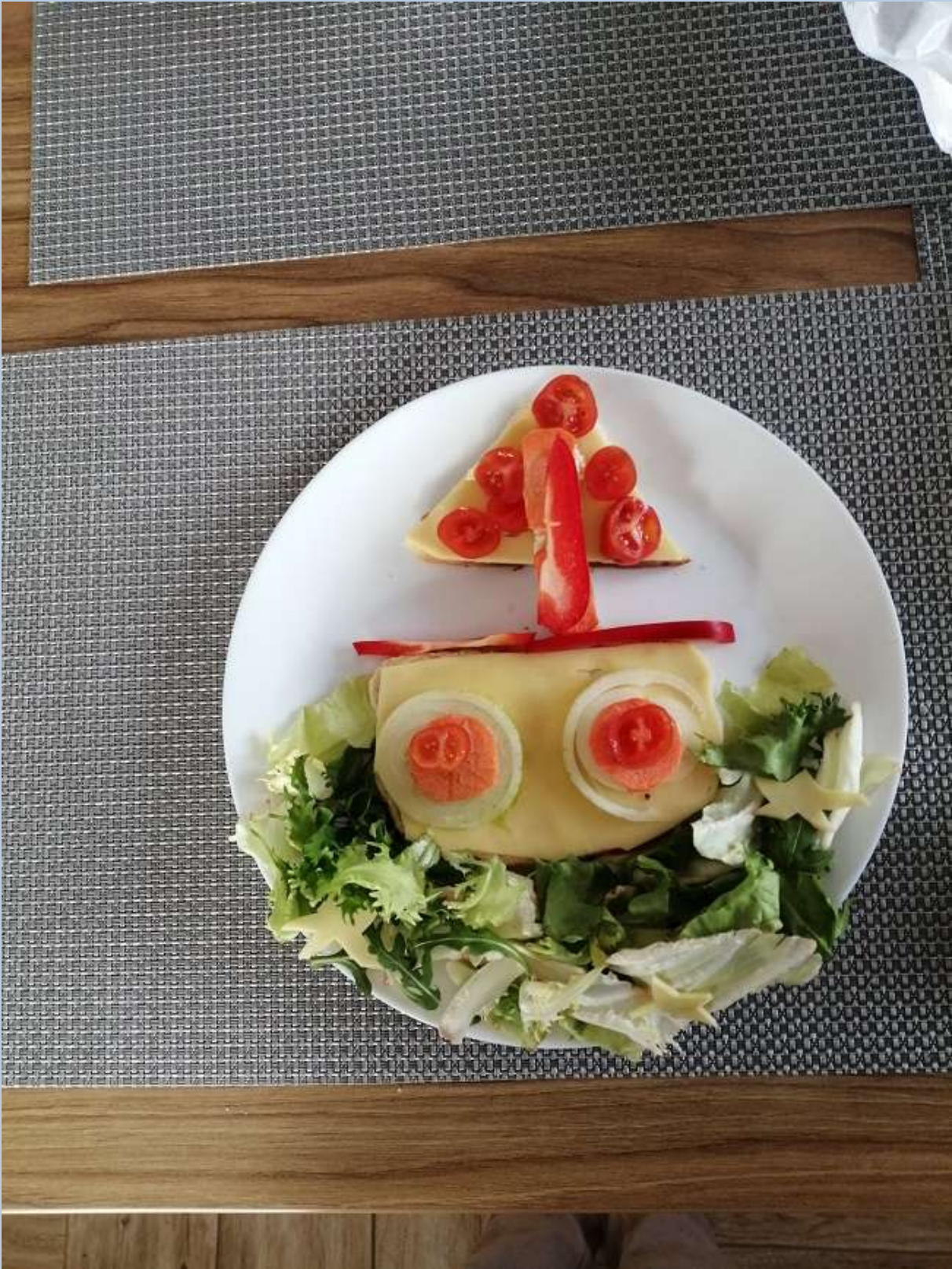


















Zuzanna Lesniewicz







**Składniki: Jajko,
Mąka
Pełnoziarnista,
Mleko, Olej
kokosowy, owoce
oraz jogurt**







