



Sposób przygotowania

Płatki owsiane przesypujemy na miseczkę, zalewamy je świeżo wyciśniętym sokiem z pomarańczy i odstawiamy na 15 minut. W międzyczasie $\frac{1}{4}$ pomarańczy pozbawiamy skóry i albedo i kroimy w kostkę. Z granata wyjmujemy pestki. Orzechy siekamy. Kiedy płatki owsiane wchłoną część soku dodajemy do nich pokrojoną pomarańczę, pestki granata i całość posypujemy posiekanymi orzechami - jemy od razu, smacznego ;)

Pomarańczowa owsianka z granatem i orzechami



Składniki

- 3 łyżki płatków owsianych
- Sok z 1 pomarańczy
- $\frac{1}{4}$ pomarańczy
- $\frac{1}{4}$ granata
- 1 łyżka orzechów włoskich