



przepisy.pl



## Kefir z otrębami i ziarnami słonecznika



### Składniki:

- kefir 2% tłuszczu - 1 litr
- otręby pszenne - 4 łyżki
- nasiona słonecznika - 8 łyżeczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

 5 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Wlej kefir do wyższej szklanki.
2. Dodaj do kefiru nasiona słonecznika i otręby pszenne i całość wymieszaj (można też wszystko zblendować).

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)