



przepisy.pl

## Płatki gryczane z jogurtem naturalnym i gruszką



### Składniki:

- płatki gryczane - 6 łyżek
- jogurt naturalny - 1 szklanka
- gruszka - 1 sztuka
- pestki słonecznika - 2 łyżki
- kakao - 1 łyżeczka

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

 10 minut  1 osoba  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni.
2. Płatki zalej wrzącą wodą do poziomu powierzchni płatków i odczekaj kilka minut, aż zmiękną.
3. Dodaj jogurt, pokrojone w kostkę kawałki gruszki, pestki słonecznika i kakao. Wymieszaj.

---

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)