



przepisy.pl

# Płatki owsiane górskie z jogurtem, żurawiną suszoną i prażonym sezamem



## Składniki:

- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 szklanka
- płatki owsiane górskie - 3 łyżki
- żurawina suszona - 1 łyżka
- ziarno sezamu - 0.5 łyżeczek

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

 5 minut  1 osoba  Łatwe

## Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane zalej niewielką ilością gorącej wody i zostaw do napęcznienia.
2. Napęczniałe płatki oraz suszoną żurawinę dodaj do jogurtu. Dokładnie wymieszaj.
3. Ziarno sezamu upraż na suchej patelni, aby zyskało złoty kolor.
4. Gotową owsiankę posyp prażonym sezamem.

---

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)