

IWONA WIERZBICKA

JAGLANKI, GRYCZANKI, KOMOSANKI

I NIE TYLKO!

24 PRZEPISY



Copyright © Iwona Wierzbicka 2023

Tytuł: *Jaglanki, gryczanki, komosanki i nie tylko! 24 przepisy*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2023

SPIS TREŚCI

O AUTORCE 4

WPROWADZENIE 5

PRZEPISY 6

Gryczanka czekoladowa 6

Gryczanka z owocami i orzechami włoskimi 7

Gryczanka z cynamonem i kardamonem 8

Gryczanka z orzechami 9

Gryczanka z jabłkiem, cynamonem i kakao 10

Gryczanka z jogurtem i miętą 11

Jaglanka jabłkowo-gruszkowa 12

Jaglanka z borówkami i płatkami migdałowymi 13

Jaglanka z dynią 14

Komosanka cynamonowo-czekoladowa 15

Zapiekana komosanka dyniowo-bananowa 16

Komosanka z mlekiem roślinnym i truskawkami 17

Komosanka czekoladowa 18

Komosanka z nasionami 19

Komosanka z jabłkiem i rodzynkami 20

Komosanka z masłem orzechowym 21

Komosanka z bananem i orzechami laskowymi 22

Orzechanka z mlekiem kokosowym i miodem 23

Owsianka z orzechem kokosowym i chia 24

Owsianka z tahini 25

Ryżanka kokosowa 26

Ryżanka z musem morelowym i orzechami 27

Ryżanka z truskawkami 28

Ryżanka z musem malinowym 29