




Bananowy koktajl owsiany

 dorotaR

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane bezglutenowe bio - 4 łyżka
cynamon mielony - 1 łyżeczka
banan - pół szt.
mleko orzechowe - pół szklanka

Dodatkowe info:

Koktajl śniadaniowy który dodaje energii

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane wsypujemy do miseczki, zalewamy wrzątkiem (tylko tyle by płatki były przykryte), zakrywamy talerzykiem i odstawiamy do zaparzenia na 10 min. Po tym czasie płatki wrzucamy do blendera. Mleko podgrzewamy (np w mikrofalówce) dodajemy do blendera i wszystko blendujemy na gładki koktajl. Przelewamy do szklanki, dodajemy miód, banana pokrojonego w półplasterki i mieszamy aż składniki rozpuszczą się i połączą.