




## Czerwone śniadanie energetyczne

 CommonBullet

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

Maliny lub jeżyny - 1/2 filiżanka

Jagody goji - 1 łyżka

Nasiona dyni - 1 łyżka

Owies - 1/2 łyżka

Nasiona chia - 2 łyżka

Mleko migdałowe - 1 filiżanka

Miód (opcjonalnie) - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wymieszaj w mikserze owies, nasiona chia, miód, mleko migdałowe i jeżyny lub maliny. Umieść w misce uzyskaną konsystencję.

**KROK 2:** Na wierzchu zrób dekorację z jagód goji, nasion chia oraz nasion dyni.