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.