




## Jednoporcyjowy raw marchewkowiec

 healthy-dreams

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

marchewka - 1 szt.

banan - 1 szt.

płatki jęczmienne - 4 łyżka

mleko sojowe - 1/2 szklanka

cynamon - 1 łyżeczka

chia - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Marchewkę obieramy, trzemy na tarce na małych oczkach startą marchewkę blendujemy z bananem (zostawiamy kawałek banana do ozdoby) płatki jęczmienne mielimy na mąkę

**KROK 2:** Do zblendowanych składników dodajemy mleko, płatki, nasiona chia i cynamon. Całość dokładnie mieszamy.

Do formy wyłożonej papierem do pieczenia/folią spożywczą przekładamy ciasto wierzch dekorujemy plasterkami banana- całość umieszczamy w lodówce na kilka godzin