




Kawowy koktajl owsiany

 dorotaR

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane bezglutenowe - 4 łyżka
mleko zwierzęce lub roślinne - pół szklanka

kawa rozpuszczalna - 1 łyżeczka
miód naturalny - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Koktajl śniadaniowy 2 w 1 dodaje energii i pobudza

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 i kawę rozpuszczalną i mieszamy aż składniki rozpuszczą się i połączą.