




Owsianka bez gotowania z bananami

 dorotaR

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane bezglutenowe - 4 łyżka

płatki kukurydziane bio (bez GMO) - 3 łyżka

siemie lniane - 1 łyżka
banan - pół szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miseczki lub kubka wsypujemy surowe płatki owsiane górskie, siemie lniane. Płatki zalewamy wrzątkiem i wszystko dokładnie mieszamy. Tak przygotowane płatki zostawiamy na 1-2 godziny, choć najłatwiej na całą noc w lodówce by zmiękły. Kiedy płatki będą miękkie przekładamy je do miseczki i dodajemy do nich obranego ze skórki, pokrojonego w plasterki banana i płatki kukurydziane.