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
- siemię 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 cała 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.