Owsianka bez gotowania z owocami

dorotaR

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane pełnoziarniste - 1 łyżka
- płatki żytnie - 1 łyżka
- płatki jaglane - 1 łyżka
- siemię lniane - 1 łyżka
- banan - 1 szt.
- winogrona - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane, żytnie oraz jaglane wrzucamy do miseczki, dodajemy siemię lniane. W czajniku zagotowujemy wrzątek i zalewamy płatki tak by wody było ponad poziom płatków. Miskę z płatkami przykrywami talerzykiem i odstawiamy na 10-15 min, w tym czasie płatki spęcznieją i staną się miękkie. Do płatków dodajemy winogrona i banana pokrojonego w plasterki.