




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. Miszkę z płatkami przykrywamy 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.