Owsianka budyniowa z chia :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mix płatków (owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe, pszenne) - 20 g
- otręby owsiane - 20 g
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- ksylitol - 1 łyżka
- mleko - 200 ml
- budyń waniliowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki z otrębami zalej wrzątkiem i odstaw do napęcznienia.

KROK 2: Zagotuj mleko (zostaw ok. 30 ml), dodaj namoczone zboża, ksylitol, nasiona chia. Gotuj ok 5 minut.

KROK 3: Następnie wmieszaj rozmieszany w pozostałej ilości mleku proszek budyniowy. I gotuj ok. 1 minuty.

KROK 4: Podawaj z ulubionymi dodatkami. U mnie domowa konfitura malino-jeżyna i siemię lniane mielone