




Owsianka czekoladowo-jagodowa


 CommonBullet


Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 średni

 2 porcje

Składniki:

Pasta sezamowa Tahini - 2 łyżka

Surowe, niesłodzone ziarna kakaowca - 1 łyżka

Wióry kokosowe - 2 łyżka

Wióry suszonej szałwi hiszpańskiej - 3 łyżka

Nasiona chia - 2 łyżka

Niesłodzone kakao - 1 łyżka

Cukier kokosowy - 1-2 łyżka

Jagody - 1/2 filiżanka

Ziarna sezamu - 1 łyżeczka

Mleko migdałowe - 1/2 filiżanka

Sól himalajska - 1/4 łyżeczka

Cynamon - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Połącz tahini, ziarna kakaowca, wióry kokosowe, wióry szałwi, kakao, sól, cynamon i cukier kokosowy z filiżanką mleka migdałowego. Mieszaj składniki aż uzyskasz jednorodną, kremową konsystencję. Jeśli uznasz, że jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka migdałowego.

KROK 2: Dodaj więcej cukru kokosowego do kremu, jeśli chcesz by posiłek był bardziej słodki. Podawaj w misce, lub głębokim talerzu. Udekoruj krem jagodami, wiórami kokosowymi i sezamem, tak jak na zdjęciu. Jeśli lubisz, możesz na górze położyć orzechy lub drobno pokrojone owoce.