





Owsianka OVERNIGHT - vegan, Low FODMAP

 Konstancja Alicja

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane bezglutenowe - 2/3
szklanka
dojrzały banan - 1 szt.
truskawki - 3 szt.

kruszone ziarna kakao - 1 łyżeczka
kakao w proszku - 1 łyżeczka
napój owsiany bezglutenowy - 2/3
szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgnieć banana widelcem.

KROK 2: Wsyp płatki owsiane do miski. Truskawki umyj, pokrój i wrzuć do miski. Posyp kruszonymi ziarnami kakao i mielonym kakao.

KROK 3: Zalej mlekiem owsianym. Wymieszaj i włóż na noc do lodówki.

KROK 4: Rano wyjmij owsiankę z lodówki, poczekaj pół godziny, aż się ogrzeje i zjedz. Smacznego!