Owsianka z czekoladowym chia

opuncja123

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 2 łyżka
- płatki jaglane - 2 łyżka
- gruszka - 1/2 szt.
- pestki z dyni - 1 łyżeczka
- nasiona chia - 3 łyżka
- mleko roślinne - 1 szklanka
- kakao - 2-3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej do szklanki mleka dodać 3 łyżki nasion chia, kakao i wymieszać. Odstawić na 15 - 20 minut. Po tym czasie jeszcze raz zamieszać, ew. dosłodzić do smaku. Włożyć do lodówki na całą noc*.
*Ta porcja starczy na przygotowanie kilku owsianek, bądź na owsianki na kilka dni. Resztę można również użyć do zrobienia deseru, dodając np. wiśnie w syropie itp.

KROK 2: Rano wymieszać w misce płatki, zalać na kilka minut wrzątkiem. W międzyczasie zmiksować gruszkę na mus.

KROK 3: Wymieszać napęczniałe płatki z musem gruszkowym. Całość posypać pestkami dyni i dodać dwie łyżeczki (lub więcej) czekoladowych nasion chia.
Smacznego.