Tropikalna owsianka

CommonBullet

Polecane na: **desery, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min

łatwy

2 porcje

Składniki:

- Płatki owsiane - 1 filiżanka
- Pełnowartościowe mleko kokosowe - 1 filiżanka
- Woda - 1 filiżanka
- Nasiona chia - 2 łyżka
- Dojrzały banan - 2 szt.
- Mango - 1 szt.
- Cynamon - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wieczorem umieść płatki owsiane, nasiona chia, mleko kokosowe i wodę do słoika (lub innego naczynia) i dobrze wymieszaj. Następnie zmiażdż banana widelcem i wymieszaj razem z wcześniej uzyskaną mieszanką. Zamknij szczelnie i trzymaj przez noc w lodówce.

KROK 2: Rano potnij świeże mango i umieść na owsiance, posyp cynamonem. Możesz podawać w miskach lub jeść prosto ze słoika.