





Tropikalna owsianka

 CommonBullet


Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

Płatki owsiane - 1 filiżanka

Dojrzały banan - 2 szt.

Pełnowartościowe mleko kokosowe
- 1 filiżanka

Mango - 1 szt.

Woda - 1 filiżanka

Cynamon - 1 szczypta

Nasiona chia - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wieczorem umieść płatki owsiane, nasiona chia, mleko kokosowe i wodę do słoika (lub innego naczynia) i dobrze wymieszaj. Następnie zmiążdź 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.