




Winogronowa owsianka z jagodami acai


 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 5 łyżka

daktyle - kilka kilka

świeżo wyciśnięty sok z winogron -
1 szklanka

orzechy brazylijskie - kilka kilka

jagody acai - 1 łyżeczka

świeże ciemne winogrona - trochę
trochę

stewia - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Dodatek jagód acai sprawia, że owsianka jest bogata w przeciwutleniacze, które opóźniają procesy starzenia!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane wymieszać ze stewią, orzechami, daktylami i jagodami acai, a następnie zalać sokiem i pozostawić na kilka godzin (najlepiej całą noc) w lodówce.

KROK 2: Gotową owsiankę podać ze świeżymi winogronami.