Bananowa owsianka :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

Płatki owsiane - 4 łyżka
Banan - 1 szt.
Mleko - 200 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalej wrzątkiem i odstaw na 10 minut, aby wchłonęły wodę.

KROK 2: Następnie zagotuj mleko, dodaj namoczone płatki i gotuj na małym ogniu ok. 7-8 minut. Potem dodaj rozgniecionego widelcem na "paćkę" banana i wymieszaj!

KROK 3: Przed podaniem posyp ulubionymi dodatkami, u mnie orzechy macadamia, jagody goji, orzechy laskowe.