Bananowo- chia owsianka

healthy-dreams

Polecane na: **desery, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 4 łyżka
- woda - 3/4 szklanka
- suszone dalktyle - 5 szt.
- chia szałwia - 2 łyżeczka
- banan - 1 szt.
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- otręby - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: wodę gotujemy w garnuszku, dosypujemy płatki i cały czas mieszamy, po minucie ok 2-3 min odstawiamy garnuszek

KROK 2: banana blendujemy, po czym do powstałego musu dodajemy szałwię i całość mieszamy

KROK 3: płatki owsiane mieszamy z cynamonem i otrębami, przekładamy do miseczki polewamy bananowym musem i ozdabiamy suszonymi daktylami