# Buraczkowa owsianka z chia i masłem z nerkowców

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **śniadanie**

## Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

## Składniki:

- płatki owsiane - 8 łyżka
- mleko migdałowe - 0,5 litr
- upieczony burak - 1 szt.
- chia - 2 łyżka
- cukier kokosowy - 2 łyżka
- białko konopne - 1 łyżka
- rodzynki - 2 łyżka
- banan - 1 szt.
- masło z nerkowców - 2 łyżeczka

## Dodatkowe info:

Bo owsianka nie musi być nudna!

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Płatki owsiane, chia, białko konopne, cukier i rodzynki wymieszaj.

*KROK 2:* Następnie upieczonego buraka zblenduj na mus, wymieszaj z mlekiem i zalej suche składniki.

*KROK 3:* Całość gotuj około 5 minut.

*KROK 4:* Gotową owsiankę podaj z pokrojonym w plastry bananem oraz masłem z nerkowców.