Buraczkowa owsianka z karobem

foodmania

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 5 łyżka
- sok buraczkowo-gruszkowy (świeżo wyciśnięty) - 1 szklanka
- banan - 1/2 szt.
- karob - 1 łyżka
- orzechy brazylijskie - kilka kilka
- suszone figi - kilka kilka
- stewia - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Owsianka oprócz swoich właściwości prozdrowotnych i świetnego koloru ma również całkiem niezły smak ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane wymieszać ze stewią i karobem, a następnie zalać sokiem i odstawić na kilka godzin do lodówki (najlepiej na całą noc).

KROK 2: Następnie przełożyć do miseczki, na wierzchu poukładać plastry banana, kawałki fig i orzechy brazylijskie.