




Jaglane power śniadanko

 Diana St

Polecane na: [jednogarnkowe](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Kasza jaglana - 0,25 szklanka

banan - 1 szt.

kakao - 1 łyżeczka

nasiona chia - 1 łyżeczka

wiórki kokosowe - 1 łyżeczka

mleko roślinne -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną gotujemy na sypko w wodzie w stosunku 1:2. Pod koniec gotowania dodajemy mleko roślinne. Dobrze jest dodać olej sezamowy zanim dodamy mleko i chwilę podgotować.

KROK 2: Do ugotowanej kaszy dodajemy kakao, wiórki, nasiona chia i skrojonego banana. Wszystko mieszamy i przepyszne śniadanie gotowe.