# Jesienna owsianka z dynią i bananem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

## Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

## Składniki:

- płatki owsiane - 30 g
- płatki gryczane - 30 g
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- banan - 65 g
- pure z dyni - 75 g
- miód lub syrop klonowy - 1 łyżeczka
- mleko lub napój roślinny - 150 ml
- cynamon - 1/3 łyżeczka
- kurkuma - 1/4 łyżeczka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Mleko zmiksuj z bananem i dyniowym pure*.
Następnie powstałym koktajlem zalej wszystkie pozostałe składniki przełożone wcześniej do słoika i dokładnie ze sobą wymieszaj.
Wstaw do lodówki na noc.
Przed podaniem możesz podgrzać owsiankę, możesz także dodać owoce.