Jesienna owsianka z dynią

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

3 porcje

Składniki:

- płatki owsiane - 9 łyżka
- banan - 1 szt.
- białko roślinne - 40 g
- dynia hokkaido - 1/2 szt.
- len mielony - 1 łyżka
- chia - 1 łyżka
- napój migdałowy - 1 szklanka
- woda - 1 szklanka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- czekolada gorzka - 20 g
- borówki - 1 garść
- gruszka - 1 szt.
- pestki dyni - 1 łyżka
- orzechy włoskie - 1 garść
- masło migdałowe - 3 łyżeczka

Dodatkowe info:

Owsianka najlepiej smakuje na ciepło.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Chia wymieszaj z lnem, płatkami owsianymi i cynamonem.

KROK 2: Dynię pokrój na kawałki, ugotuj i zblenduj na puree z dodatkiem banana i białka roślinnego.

KROK 3: Do puree dodaj wodę oraz mleko, a następnie suche składniki - całość zagotuj i gotuj do momentu, aż owsianka stanie się gęsta.

KROK 4: Gotową owsiankę przełóż do misek i udekoruj dodatkami.