Kakaowa owsianka z bananem

szpinakot

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- bezglutenowa owsianka bio - 50 g
- dojrzały banan bio - 1 szt.
- Dowolne orzechy i nasiona (u mnie migdały i słonecznik) - kilkanaście
- zmielone siemię lniane (pominąć przy diecie bezglutenowej) - 1 łyżeczka
- niesłodzone kakao BIO - 1 łyżka
- miód - do smaku
- mleko roślinne - 1 filiżanka

Dodatkowe info:

Owsianka nie musi być nudna! Proponuję znaną i lubianą wersję z bananem i kakao w nowej, jeszcze zdrowszej odsłonie: z bogactwem witamin i minerałów potrzebnych każdego dnia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane zalej i mocz przez około 20 minut.

KROK 2: Mleko podgrzej, dodaj namoczone płatki i zagotuj często mieszając, bo płatki owsiane lubią się przypalać.

KROK 3: Banana pokrój w plasterki. Siemię lniane zmiel bezpośrednio przed użyciem w młynku, dzięki czemu posiłek będzie bogaty w Omega-3 i witaminy. Orzechy także możesz rozdrobnić.

KROK 4: Ciepłą owsiankę przełóż do ulubionej miseczki, udekoruj bananami, wsyp siemię lniane, dodaj orzechy i nasiona, i obsyp kakao bez cukru. Jeśli banany są za mało słodkie, możesz bez obaw dosłodzić owsiankę zdrowym miodem.