Karobowa owsianka

fit_runner

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane górskie - 1/2 szklanka
- woda - 1 szklanka
- sproszkowany karob - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżeczka
- jagody goji - 1 garść
- wiórki kokosowe - 3 łyżeczka
- orzechy brazylijskie - kilka
- nasiona słonecznika - 3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane wsypać do garnka. Zalać wodą, dodać karob i wymieszać. Zostawić to na noc w lodówce.

KROK 2: Rano płatki podgrzać (nie gotować). Dzięki temu będą miały niższy indeks glikemiczny.

KROK 3: Płatki nałożyć na talerz, wymieszać z miodem. Podawać z orzechami brazylijskimi, wiórkami kokosowymi, nasionami słonecznika, jagodami goji i innymi ulubionymi dodatkami. :)