




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. :)