Kokosowa jęczmianka z bananem, tahini i żurawiną :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Płatki jęczmienne - 3 łyżka
- Mleko - 250 ml
- Stewia w proszku - 1/3 łyżeczka
- Dojrzały banan - 1 szt.
- Mąka kokosowa - 1,5 łyżka
- Tahini - 1 łyżeczka
- Suszona żurawina - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki jęczmienne zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut.

KROK 2: Zagotować mleko, dodać płatki (wcześniej odlać niewchłoniętą wodę), stewię i gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut.

KROK 3: Dodać połowę banan, którego należy rozgnieść widelcem. Zamieszać.

KROK 4: Następnie wsypać mąkę kokosową i energicznie mieszać do połączenia się składników. Ściągnąć z gazu po ok. 3 minutach.

KROK 5: Udekorować drugą połową banana, łyżeczką tahini i żurawiną :)