



## Koktajl z nasionami chia i płatkami owsianymi

 Renixx

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

### Składniki:

arbuz bez nasion pokrojony w kostkę - 0,5 szklanka  
melon - 0,5 szt.  
banan dojrzały - 1 szt.  
mleko - 1 szklanka

nasiona chia - 1 łyżka  
płatki owsiane górskie - 3 łyżka  
miód lub syrop klonowy opcjonalnie  
- - do smaku  
kardamon mielony - - szczypta

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Płatki owsiane zalać mlekiem i pozostawić na 10-15 minut, (można zamoczyć na noc).

**KROK 2:** Owoce obrać ze skórki, usunąć miąższ z nasionami, pokroić na mniejsze kawałki. Wrzucić do blendera, dodać nasiona chia, kardamon i płatki z mlekiem. Wszystko razem zblendować na gładki koktajl. Spróbować w razie potrzeby dosłodzić syropem lub miodem. Podawać schłodzony z dowolnie wybranymi dodatkami.