Kremowa owsianka bananowa z jeżynami

foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 5 łyżka
- banan - 1 szt.
- jeżyny - 1 garść
- cynamon - 1 łyżeczka
- amarantus ekspandowany - 1 łyżka
- jogurt naturalny - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Taka owsianka to nie tylko idealnie sycące i zdrowe śniadanie, dające energię na cały dzień... ale również smakowity i lekki deser ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane namoczyć, a następnie ugotować z cynamonem.

KROK 2: Gotowe płatki zblendować z bananem i wymieszać z częścią pokrojonych jeżyn- przełożyć do miseczki.

KROK 3: Podać z jogurtem naturalnym, posypać amarantusem i poukładać jeżyny.