# Kremowa owsianka nocna :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

## Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

## Składniki:

- płatki owsiane - 50 g
- napój roślinny - 100 ml
- jogurt naturalny - 50 g
- nasiona chia - 10 g
- mielona wanilia - szczypta
- kakao - 1 łyżeczka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą i odstaw do lodówki na noc.
Rankiem owsianka nabierze gęstej konsystencji. Podawaj z ulubionymi dodatkami. U mnie: maliny, masło orzechowe, granola paleo, wiórki kokosowe, ziarna kakaowca