Letnia, truskawkowa owsianka z owocami

wegeweda

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane górskie - 10 łyżka
- mleko roślinne, u mnie owsiane waniliowe - 1 szklanka
- truskawki - 15 szt.
- banan - 2 szt.
- borówki - 1 garść
- maliny - 1 garść
- wiórki kokosowe - 1 łyżeczka
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- ewentualnie miód, ale wtedy nie będzie wegańskie - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Truskawki dokładnie umyj i odszypułkuj. Odłóż osiem z nich, a pozostałe wrzuć do głębokiej miski. Jednego banana odłóż na bok. Drugiego obierz i połam na mniejsze części i dodaj do truskawek. Zalej mlekiem roślinnym i zmiksuj wszystko na jogurt.

KROK 2: Do miski wsyp płatki owsiane i zalej przygotowanym jogurtem. Udekoruj pozostałymi truskawkami, umytymi borówkami, malinami i pokrojonym w plastry bananem. Posyp wiórkami i nasionami chia. Najlepiej smakuje schłodzone