# Nocna owsianka z ziarnami kakao :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

## Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- płatki owsiane bezglutenowe - 40 g
- proszek proteinowy z ryżu - surowy, wegański, czekoladowy (lub inne dowolne białko) - 23 g
- mleko owsiane - 100 g
- woda - 100 g
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- ziarna kakao surowe - 1 łyżka
- morele suszone - 2 szt.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Do słoiczka wsyp płatki owsiane, proszek proteinowy, nasiona chia, ziarna kakao, pokrojoną morelę. Całość zalej wodą i mlekiem owsianym. Słoik zakręć i dokładnie wstrząśnij.

*KROK 2:* Odstaw do lodówki na noc.