





Owsianka błonnikowa

 Barbara Strużyna

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

płatki owsiane - 1 szklanka

siemię lniane - 1 łyżka

napój roślinny (ewentualnie mleko)
- 1 szklanka

Dodatki: -

banan - 1 szt.

orzechy np. pekan - 2 garść

morwa suszona biała - 2 garść

pomarańcza czerwona - 1 szt.

nasiona chia - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane z nasionami lnu zalewamy szklanką wody i moczymy przez całą noc (ok. 10 godzin). Rano przekładamy do garnuszka, dolewamy napój roślinny (np. jaglany, sojowy, barista lub mleko). Podgrzewamy, nie musimy gotować.

KROK 2: Owoce kroimy na kawałki i układamy na owsiankę przelaną do miseczek. Posypujemy orzechami, suszonymi owocami i odrobiną chia.

Smacznego!