




Owsianka dla maluszka

 dorotaR

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane pełnoziarniste bio - 3 łyżka
banan bio - 1/2 szt.
siemię lniane - 1/2 łyżeczka
suszona żurawina bio - 1 łyżeczka
ziarno słonecznika bio - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane zalewamy wodą - tylko tyle by były przykryte i odstawiamy na godzinę do namoczenia. Po tym czasie zabieramy się za finalizację. Siemię lniane i ziarno słonecznika mielimy w młynku do kawy i dosypujemy do płatków - płatki podgrzewamy w rondelku i dajemy im się zagotować a potem jeszcze przez minutę gotujemy. Ugotowane płatki mieszamy z posiekaną drobno żurawiną oraz pokrojonym w małe kawałeczki bananem.