Owsianka na mleku kokosowym

Bożena1960

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- płatki owsiane - 60 g
- mleko kokosowe - 250 ml
- banan - 1 szt.
- truskawki - 10 szt.
- borówka amerykańska - 1/3 szklanka
- orzechy włoskie - 1/3 szklanka
- syrop klonowy - 3 - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na samym początku zagotować mleko kokosowe. Do mleka dodać płatki owsiane (u mnie górskie) i gotować tak około 5 - 8 minut, następnie zdjąć z ognia przykryć przykrywką lub spodeczkiem. Zostawić na kilka minut.

Przygotować owoce.
Oczyszczone truskawki pokroić w plasterki, połówkę banana rozgnieść widelcem, a drugą pokroić w plastry.
Borówkę amerykańską opłukać, a następnie odsączyć na sitku.
Do płatków dodać rozgniecionego banana i przemieszać.
Przełożyć do słoika najlepiej szklanego, dodać pozostałe owoce i orzechy (ulubione owoce), polać syropem klonowym i gotowe.

Słoiczek szczelnie zamykamy i posiłek, który doda nam energii gotowy do spożycia.