Owsianka na mleku z bananami

dorotaR

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka
- siemię lniane złote - 1 łyżeczka
- mleko zwierzęce lub roslinne - 2 szklanka
- banan - 2 szt.
- masło naturalne - 1 łyżeczka
- ksylitol - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do rondelka z grubym dnem wsypujemy płatki owsiane (mogą to być łamane płatki błyskawiczne lub całe płatki górskie).Płatki zalewamy mlekiem, dodajemy siemię lniane oraz masło (lub nie). Podgrzewamy mleko cały czas pilnując go i co jakiś czas mieszając. Kiedy mleko będzie gorące i zacznie się gotować zmniejszamy ogień i cały czas mieszając gotujemy jeszcze kilka minut aż płatki będą miękkie. Owsiankę przekładamy do talerzy, na wierzchu kładziemy obranego banana pokrojonego w plasterki.