Owsianka na mleku z czarnego ryżu

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

- płatki owsiane - 10 łyżka
- kakao - 2 łyżka
- len mielony - 2 łyżeczka
- mleko z czarnego ryżu - 0,5 litr
- banan - 1 szt.
- daktyle - 2 szt.
- masło orzechowe - 2 łyżeczka
- masło z kokosa - 2 łyżeczka
- orzechy laskowe - kilka kilka
- ziarna kakao - kilka kilka

Dodatkowe info:

Owsianka pełna energi i smaku!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane wymieszaj z kakao oraz lnem, zalej mlekiem i ugotuj.

KROK 2: Gotowe płatki przełóż do misek.

KROK 3: Na wierzchu ułóż plasterki banana, daktyla wyłepnionego masłem orzechowym, posyp masłem kokosowym, orzechami laskowymi i pokruszonymi ziarnami kakao.