Owsianka nocna kakaowa z papają

Lockelany

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane - 3 łyżka
- Mleko (bez laktozy) - 100 ml
- Kefir - 80 ml
- Kakao - 1 łyżeczka
- Siemie lniane - 1 łyżeczka
- Papaja - 1/6 szt.
- Ziarna kakao kruszone - 1 garść
- Amarantus ekspandowany - 2 łyżeczka
- Syrop klonowy - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki, kakao i siemie lniane wrzucamy do naczynia (miski lub słoika), dodajemy mleko, kefir, syrop klonowy. Miksujemy razem. Słoik wkładamy do lodówki na noc.

KROK 2: Rano dekorujemy. Papaję kroimy w kostkę, dodajemy do owsianki. Posypamy kruszonym kakao i amarantusem. Smakujemy :)