Owsianka nocna o smaku truskawkowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 50 g
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- maca proszek - 1 łyżeczka
- truskawki liofilizowane proszek - 1 łyżka
- cukier kokosowy - 1 łyżeczka
- banan - 1/2 szt.
- mleko roślinne - 200 ml
- jogurt naturalny lub sojowy - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do wybranego pojemnika przełóż wszystkie składniki wraz z rozgniecionym "na paćkę" bananem. I dokładnie wymieszaj.
Następnie odstaw do lodówki na całą noc lub kilka godzin.
Przed podaniem dołóż kilka plasterków banana oraz maliny.