



Owsianka orzechowow-bananowa z goją

 dorotaR

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane pełnoziarniste bio - 3 łyżka
masło orzechowe - 1 łyżeczka
banan - 1/2 szt.
owoce goji - 1 garść
siemię lniane - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miseczki wsypujemy płatki owsiane. Siemię lniane mielimy w młynku do kawy i dodajemy do płatków. Dodajemy też masło orzechowe i owoce goji. Zalewamy wrzątkiem ok 1 cm nad poziom płatków. Miseczkę z płatkami przykrywamy talerzem i zostawiamy na 5 min do zaparzenia. Banana obieramy i kroimy drobno, dodajemy do płatków, mieszamy.