Owsianka pieczona orzechowo-bananowa :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- płatki owsiane - 120 g
- olej kokosowy - 1 łyżka
- banan - 1 szt.
- masło orzechowe - 1 łyżka
- kruszone ziarna kakao - 1 łyżka
- rodzynki - 1 łyżka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- syrop klonowy - 2 łyżka
- mleko ryżowe - 100 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane zalej gorącą wodą (do poziomu, kiedy będę całe zanurzone), dodaj olej i pozostaw na około 10 minut, do momentu aż chłoną cały płyn.
W miseczce rozgnieć widelcem banana na "paćkę" i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
Przygotowany miks wymieszaj z namoczonymi płatkami i mlekiem.
Przełóż do dwóch kokilek i piecz w nagrzanym na 180*C piekarniku przez 25 minut.