Owsianka w słoiczku po maśle migdałowym z prażonymi ziarnami słonecznika w miodzie :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

Płatki owsiane - 4 łyżka
Mleko - 150 ml
Ziarna słonecznika - 1 łyżka
Miód - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: W miseczce zalej gorącym mlekiem płatki i odstaw do napęcznienia.

KROK 2: Na patelni podpraż ziarna słonecznika.

KROK 3: Do słoiczka po maśle migdałowym (lub dowolnie innym) przełóż płatki, a na wierzch ułóż uprażone ziarna słonecznika wymieszane z miodem :)