Owsianka z bananem i jabłkami

asika100

Polecane na: **desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- owsianka - 3/4 szklanka
- mleko kokosowe (najlepiej własnej roboty) - 2 i 1/2 szklanka
- sezam biały - 2 i 1/2 łyżka
- sezam czarny do posypania - 1 łyżka
- olej kokosowy eksta virgin - 1/2 łyżka
- olej z uprażonych pestek dyni Bio Planete - 1 łyżka
- syrop z agawy - 1 łyżka
- banany - 2 szt.
- jabłko duże - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotować owsiankę według przepisu z opakowania, zamiast wody użyć mleko kokosowe. Ja gotuję około 30 minut, żeby była mięciutka. Do owsianki dodać biały sezam i olej kokosowy. Ugotowaną owsiankę przełożyć do miseczki.

KROK 2: Banany umyć przed obraniem, pokroić w takie kawałki jakie się lubi, umyte jabłko pokroić tak samo jak banany. Owoce ułożyć na owsiance.

KROK 3: W kieliszku wymieszać olej z uprażonych pestek dyni Bio Planete z syropem z agawy i polać po owsiance z owocami. Posypać czarnym sezamem.
Smacznego :)