Owsianka z bananem i suszonymi owocami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

Płatki owsiane - 40 g
mleko ryżowo-kokosowe - 200 ml
banan - 1/2 szt.
rodzynki - kilka
morele suszone - 2 szt.
siemię lniane mielone - 1 łyżeczka
stewia w pastylkach - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalej wrzątkiem i poczekaj aż napęcznieją.

KROK 2: Mleko przelej do garnka, dodaj namoczone płatki, suszone owoce, stewię i gotuj od momentu zagotowania przez 5 minut.

KROK 3: Następnie dodaj rozgniecionego na paćkę banan i wymieszaj.

KROK 4: Przełóż do miseczki i posyp siemieniem lnianym.