Owsianka z migdałami i malinami bez gotowania! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 60 g
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżeczka
- mleko sojowe - 150 ml
- jogurt sojowy - 75 g
- banan mały - 1 szt.
- migdały - 30 g
- maliny - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mleko, migdały oraz banana zmiksuj na konsystencję koktajlu.
Następnie do słoiczka przełóż wszystkie pozostałe składniki (oprócz malin), zalej koktajlem i dokładnie wymieszaj. Wstaw do lodówki na noc.
Rankiem, przed podaniem dodaj tylko świeże maliny.