



Owsianka z nasionami chia i kiwi

 marzenna

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 1 porcja

Składniki:

mleko - 1,5 szklanka

owoc kiwi - 1 szt.

nasiona chia - 1 łyżka

orzechy nerkowca - 1 garść

płatki owsiane błyskawicznych - 4 łyżka

miód naturalny - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Szybkie zdrowe śniadanie w słoiczku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka wsypuję płatki i nasiona chia. Zalewam mlekiem i gotuję kilka minut, aż zgęstnieje. Dosładzam miodem oraz mieszam. Gotową wykładam do słoiczka. Na wierzch układam pokrojone owoce. Posypuję pokruszonym orzechami.