Owsianka z nasionami chia i truskawkami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 40 g
- mleko (u mnie bez laktozy) - 200 ml
- stewia w proszku - 1 łyżeczka
- nasiona chia - 1 łyżka
- truskawki - 3 szt.
- masło migdałowo-czekoladowe - surowe, ekologiczne - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalej wrzątkiem i poczekaj aż napęcznieją. Mleko zagotuj. Dodaj płatki, stewię i nasiona chia. Od zagotowania gotuj ok. 3 minuty.

KROK 2: Owsiankę przełóż do miseczki, dodaj pokrojone truskawki i masło orzechowe - ulubione :)