Płatki owsiane w słoiku - Mango lassi

wegeweda

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane - 1/2 szklanka
- Jogurt sojowy - 1/2 szklanka
- Napój sojowy waniliowy - 1/4 szklanka
- Nasiona chia - 1 łyżeczka
- Puree z mango - 1/2 szklanka
- Mango - 1/2 szt.
- Syrop daktylowy - 1 łyżeczka
- Wiórki kokosowe do dekoracji -

Sposób przygotowania:

KROK 1: W naczyniu zmieszaj płatki owsiane, nasiona chia, jogurt, napój roślinny i syrop daktylowy. Wyłóż kilka łyżek mieszanki na dno słoika tak, by utworzyć warstwę. Na warstwę wyłóż puree z mango, a potem resztę płatków zmieszanych z mlekiem i jogurtem. Wstaw do lodówki na całą noc. Rano udekoruj kawałkami świeżego mango i wiórkami kokosowymi.