Płatki owsiane w słoiku – Truskawka z migdałem

wegeweda

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane - 1/2 szklanka
- Napój migdałowy - 1/3 szklanka
- Syrop daktylowy - 1 łyżeczka
- Migdały posiekane - 1 łyżka
- Truskawki - 10 szt.
- Banan - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na dno słoika wsyp płatki owsiane. W drugim naczyniu zmiksuj 7 truskawek z bananem, mlekiem i syropem klonowym. Zalej płatki przygotowanym smoothie. Dodaj pokrojone migdały. Wymieszaj. Ostaw na noc do lodówki. Rano udekoruj świeżymi truskawkami i pokrojonymi migdałami.