





Proteinowe pyszne śniadanie z kaki

 biogol

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 1 szklanka

jabłka - 2 szt.

kurkuma z pieprzem - - szczypta

syrop daktylowy - - do smaku

cynamon - - szczypta

sól - - szczypta

mleko lub napój roślinny - - szklanka

granola proteinowa żurawina i cynamon BioGol - 4 łyżka

białko ryżowe (80 g białka na 100 g) BioGol - 2 - 4 łyżeczka

Dodatkowe info:

Białko ryżowe jest bardzo bogate w białko, w 100 g jest jego 80 g. To dużo zwłaszcza, że dodajemy je do innego białka zawartego w owsie, co zwiększa ilość aminokwasów w jednym daniu.

Dodatek kaki jest słodkim i aksamitnym uzupełnieniem śniadania, do tego chrupka granola. To strzał w dziesiątkę.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane przepłukujemy i zalewamy wodą do namoczenia, najlepiej na całą noc. Rano dodajemy szczyptę soli, dolewamy wody i gotujemy ok. 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Do ugotowanych płatków wlewamy mleko lub napój, łyżeczkę białka ryżowego, mieszamy i zostawiamy pod pokrywką.

KROK 2: Do drugiego garnuszka nalewamy odrobinę wody i wkrajamy jabłka w małych kawałkach. Dodajemy syrop daktylowy lub miód i kurkumę z pieprzem. Prażymy jabłka do miękkości ok. 10 minut, w razie potrzeby możemy dolać odrobinę wody. Gdy wyłączymy palnik dodajemy cynamonu i mieszamy.

KROK 3: Kaki obieramy ze skórki i kroimy

w cząstki

KROK 4: Do miseczki lub słoiczka wkładamy owsiankę, zalewamy jabłkami, wykładamy kaki i posypujemy granolą.