




Smoothie bowl z brahmi

 Dorota Rozbicka

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.

płatki owsiane górskie - 0,5
szklanka

mleko kokosowe - 0,5 szklanka

woda - 1 szklanka

siemię lniane złote - 1 łyżeczka

brahmi - 1 łyżeczka

owoce jagodowe - 4 łyżka

syrop klonowy - 4 łyżeczka

czekolada - 25 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: W rondelku zagotowujemy daktylę, mleko kokosowe i wodę.

Następnie dodajemy płatki owsiane.

Potem gotujemy kilka minutek, wyłączamy grzanie i pod przykrywką zostawiamy do napęcznienia i przestygnięcia.

Potem obranego banana, owsiankę, len, brahmi miksujemy, wlewamy do miseczek.

Następnie polewamy sosem klonowym, posypujemy owocami jagodowymi i posiekaną czekoladą.