



## Smoothie z mlekiem owsianym i orzechami

 Dorota Rozbicka

Polecane na: [lunchbox](#), [napoje](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 1 porcja

### Składniki:

mleko owsiane - 1 szklanka  
orzechy włoskie - 2 łyżka  
ziarno słonecznika - 1 łyżka

banan - 2 szt.  
imbir mielony - 2 szczypta

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Orzechy i słonecznik, zalewamy mlekiem i odstawiamy do namoczenia na 2 godziny.

Dodajemy resztę składników. Miksujemy na gładkie smoothie.