




Surowa a'la owsianka - RAW VEGAN

 Konstancja Alicja

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

jabłka - 3 szt.

marchewki - 2 szt.

banany - 2 szt.

dodatki (opcjonalnie): kakao,
cynamon, rodzynki, jagody goji,
świeże maliny - - trochę

Dodatkowe info:

Fajna alternatywa tradycyjnej owsianki dla osób na surowej wegańskiej diecie, osób niejedzących płatków owsianych lub wszystkich, którzy chcą spróbować czegoś nowego, słodkiego i smacznego :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj owoce. Zetrzyj na tarce na grubych oczkach jabłka i marchewki.

KROK 2: Rozgnieć banany w miseczce widelcem. Wymieszaj banany ze startym jabłkiem i marchewką. Dodaj dodatki według uznania.