Waniliowa owsianka

Iwona Kuczer

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min

łatwy

4 porcje

Składniki:

- płatki owsiane zwykłe - 100 g
- quinoa biała - 100 g
- ulubione mleko - krowie lub roślinne - 1 litr
- laska wanilii - 1 szt.
- chia biała lub czarna - 4 łyżka
- banan - 1 szt.
- miód - 4 łyżka
- siekane, podprażone orzechy - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotowujemy mleko, wsypujemy płatki i quinoa. Laskę wanilii kroimy wzdłuż na pół, nożem zeskrobujemy ziarnka i razem z pokrojoną skórką dodajemy do gotującej się owsianki. Gotujemy ok 20 min na malutkim ogniu.

KROK 2: Przekładamy owsiankę do czterech misek. Banany kroimy na plasterki, rozkładamy do misek. Posypujemy nasionami chia, orzechami, polewamy miodem.

Smacznego