Warstwowy deser z owsianką

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 4 łyżka
- chia - 2 łyżka
- syrop z agawy - 2 łyżeczka
- mleko ryżowe - 1 szklanka
- winogrona - trochę
- banan - 1/2 szt.
- jogurt konopny - 3 łyżka
- mus kokosowy - 1/2 łyżeczka
- rodzynki - kilka kilka
- czekolada raw cynamonowa - 2 kostka

Dodatkowe info:

Bo na śniadanie najlepiej smakuje deser!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane wymieszaj z połową szklanki mleka ryżowego oraz łyżeczką syropu z agawy i odstaw na kilka godzin do lodówki, aż płatki wchłonął płyn.

KROK 2: Nasiona chia namocz w pozostałej połowie mleka ryżowego również z łyżeczka syropu z agawy.

KROK 3: Na spód słoiczka wyłóż kolejno warstwę z płatków owsianych, winogrona i warstwę chia.

KROK 4: Na warstwie chia poukładaj plastry banana, po czym nałóż jogurt konopny.

KROK 5: Całość posyp rodzynkami, musem kokosowym i udekoruj czekoladą.