Zimowa owsianka

wegeweda

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane górskie - 1/2 szklanka
- wiórki kokosowe - 1 łyżka
- orzechy włoskie - garść
- świeżo starta skórka pomarańczowa - trochę
- banan - 1 szt.
- mango - 1/2 szt.
- cynamon - szczypta
- mleko owsiane - 1 szklanka
- syrop klonowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane zalej mlekiem i odstaw do namięknięcia.

KROK 2: W tym czasie posiekaj orzechy, wyparz i dokładnie umyj pomarańczę, a następnie zetrzyj trochę skórki pomarańczowej. Banana pokrój w plastry, a mango w kostkę.

KROK 3: Do płatków z mlekiem dodaj słodzidło i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj wiórki kokosowe, skórkę pomarańczową, orzechy, cynamon i dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj pokrojone świeże owoce i jeszcze raz delikatnie przemieszaj.*

* jeżeli owsiankę masz zamiar zabrać ze sobą do pracy, możesz przygotować ją dzień wcześniej i wstawić do lodówki. Nie dodawaj tylko owoców, a zabierz je w całości do pracy, przygotuj i dodaj do owsianki chwilę przed zjedzeniem