



Bananowa owsianka z sosem orzechowym i nasionami chia

★★★★★ (20)

10 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

528 kcal / 1 porcję (313 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 168.73 kcal 8.44%	Białko 4.84 g 9.68%	Węglowod. 19.86 g 7.36%	Tłuszcze 8.18 g 11.69%	Błonnik 3.33 g 13.32%	GDA 8.44%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Masło orzechowe - 20g (łyżka stołowa)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Migdały - 8g (8 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane wymieszaj z nasionami chia, zalej mlekiem, dokładnie wymieszaj i schowaj na noc do lodówki.

KROK 2: Rano przygotuj sos orzechowy. Do małego rondelka wlej mleko, dodaj masło orzechowe i syrop klonowy. Mieszaj do momentu rozpuszczenia się masła orzechowego.

KROK 3: Migdały pokrusz i upraż na suchej patelni. Banana obierz i pokrój w talarki.

KROK 4: Jeśli preferujesz ciepłe śniadania, owsiankę możesz podgrzać w garnuszku. Jak będzie gotowa, przełóż do miseczki, udekoruj bananem i migdałami oraz polej sosem.

Smacznego!

