



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Bananowa owsianka z sosem orzechowym i nasionami chia



## Bananowa owsianka z sosem orzechowym i nasionami chia

★★★★★ (18)



10 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**528 kcal** / 1 porcję (313 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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!*

