



OWSIANKA NA DZIEŃ DOBRY

Przygotowanie:

Płatki ugotować na wodzie, aż będą miękkie. Do miseczki wkroić banana i jabłko (pokrojone w małą kostkę), a następnie dodać ugotowane płatki. Całość posypać nasionami i dobrze wymieszać.

Składniki:

Płatki owsiane górskie
Dojrzały banan - ½ szt.
Jabłko - ½ szt.
Nasiona chia/ siemię lniane niemielone
Woda