

ANIA STARMACH

Lniana owsianko-jaglanka

Co kupić?

- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki płatków jaglanych
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 2 łyżeczki Inu mielonego Purella
- 1 łyżeczka lucumy Purella
- 1 łyżeczka nasion chia Purella
- 1 łyżeczka miechunki Purella
- 1 łyżeczka kruszonego kakao Purella
- 1 łyżeczka jagód goji Purella

Jak przygotować?

1. W rondelku umieść płatki owsiane, płatki jaglane oraz mleko, len i lucumę, podgrzewaj około 10 minut.
2. Jeśli wolisz żeby owsianka była rzadsza dodaj więcej mleka lub wody.
3. Owsiankę przelej do miseczki dodaj nasiona chia, miechunkę, kakao i jagody goji.