

ANIA STARMACH

Najlepsza owsianka

Co kupić?

- 50g płatków owsianych
- 2 łyżki płatków jaglanych
- 400ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 2 łyżki baobabu
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżka orzechów włoskich
- 1 łyżka płatków migdałów
- 200g malin
- 100g borówek

Jak przygotować?

1. Mleko zagotuj, dodaj płatki owsiane i jaglane.
2. Gotuj całość około 15 minut na mały ogień.
3. Orzechy posiekaj i podpraż na patelni.
4. Gotową owsiankę wymieszaj z baobabem i przełóż do misek.
5. Dodaj orzechy, nasiona chia i owoce. Całość polej miodem.