



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!

