



Chia i płatki owsiane w mleku kokosowym

Autor: Bożena Kujawska

Danie: **Śniadanie,**

Osób: **2**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Płatki owsiane wkładam do miseczki, dodaję 4 łyżki mleczka kokosowego i mieszam. Do drugiej miseczki wsypuję nasiona chia i mieszam z dwoma łyżkami mleka kokosowego. Obie miseczki wstawiam na noc do lodówki, a rano do przygotowanych szklaneczek przekładam po dwie łyżki napęczniałych płatków, skrapiam je miodem, układam maliny i napęczniałe w mleku nasiona chia. Całość dekoruję owocami.

3 łyżki płatków owsianych,

2 łyżki nasion chia,

6 łyżek mleka kokosowego,

2 łyżeczki miodu,

owoce malin wg uznania