



Koktajl owsiany z bananem

Autor: Ania321

Danie: **Śniadanie, Napoje,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Do blendera kielichowego wrzucić połamanego na kawałki banana.

Krok 2

Dodać płatki owsiane i jogurt naturalny.

Krok 3

Zalać wszystko mlekiem i miksować do momentu, aż składniki dobrze się ze sobą połączą. Podawać od razu po przygotowaniu.

Składniki:

1 banan

$\frac{3}{4}$ szklanki mleka Łaciate

4 czubate łyżki płatków owsianych,

$\frac{1}{4}$ szklanki jogurtu naturalnego