

Owsianka nocna



Autor: **SlodkaPistacja**
Przepisów: 93 Ocena: 674

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 0,5 łyżeczki nasion chia lub siemienia lnianego
- 6 łyżek wody
- 150-180 g jogurtu naturalnego
- 0,5 łyżeczki miodu lub łyżeczka syropu klonowego
- łyżeczka masła orzechowego
- + dowolne owoce (np. borówki, brzoskwinia, maliny, kilka truskawek)

Sposób przygotowania:

- 1 Wszystkie składniki oprócz owoców wymieszać w słoiku, zamknąć go i schować do lodówki na noc. Zjadać następnego dnia z owocami. :)

Twoje notatki do przepisu: