

Chia i płatki owsiane w mleku kokosowym z malinami



BEN-KA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

płatki owsiane	3 łyżki
nasiona chia	2 łyżki
mleko kokosowe	5 łyżek
maliny	4 łyżek
miód	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki owsiane wkładam do miseczki, dodaję 3 łyżki mleczka kokosowego i mieszam. Do drugiej miseczki wsypuję nasiona chia i mieszam z dwoma łyżkami mleko 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.