

NOCNA OWSIANKA Z WIŚNIAMI I PESTKAMI DYNI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	5 min	506 kcal	29,92	64,11	16,64

Jak zrobić śniadanie, które jest zdrowe, smaczne, a na dodatek nie musimy spędzić poranka w kuchni aby go przygotowywać? Zegarek w dłoń – sprawdź! Przygotowanie naprawdę zajmuje tylko 3 minuty (pod warunkiem, że wszystkie składniki masz w danym momencie w kuchni).

SKŁADNIKI

- 50 g płatków owsianych
- 150 g skyr
- 100 g mleko migdałowe
- 60 g wiśni mrożonych
- 50 g banan
- 1 łyżka wiórki kokosowe
- 1 łyżka pestki dyni

PRZYGOTOWANIE

W średniej miseczce wymieszaj dobrze płatki owsiane, jogurt Skyr i mleko migdałowe. Przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki na całą noc. Rano wyjmij gotową owsiankę z lodówki. Na wierzch wyłóż banana pokrojonego w plastry, mrożone owoce oraz wiórki kokosowe i pestki dyni.