

OWSIANKA Z AROMATYCZNĄ ŚLIWKĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	15	781 kcal	21	143	20

Wysokowęglowodanowa propozycja na słodko - na kolację lub po treningu.

SKŁADNIKI

- 120g płatki owsiane
- 10g nasiona chia
- 200ml mleko ryżowo-kokosowe
- 200g śliwki, świeże
- 30g erytrytol
- 10g kakao
- 10g gorzka czekolada
- kilka listków mięta, świeża
- szczypta sól himalajska
- 1/2 łyżeczki cynamon cejloński

PRZYGOTOWANIE

1. Śliwki umyć, oczyścić z pestek i przekroić na pół. Na rozgrzanej patelni wsypać 20g erytrytolu i cynamon, chwilę podgrzewać, aż erytrytol się rozpuści. Wrzucić śliwki i chwilę podsmażyć.
2. Płatki owsiane z nasionami chia, kakao, posiekaną miętą i pozostałym erytrytolem (10g) zalać mlekiem ryżowo-kokosowym i odrobiną wody. Chwilę pogotować.
3. Owsiankę podawać z prażonymi śliwkami i posiekaną czekoladą.