



AGNIESZKA KUŁAGA

# POTRENINGOWA BANANOWA OWSIANKA

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>1 os.</b>	<b>25 min</b>	<b>518 kcal</b>	<b>28,2</b>	<b>77,1</b>	<b>10,5</b>

---

Kultowa owsianka w wersji bezglutenowej, bezmlecznej. Pyszna.

## SKŁADNIKI

- 30g Płatków owsianych bezglutenowych
- 30g Płatków gryczanych
- 1 sztuka Świeży daktyl Medjool
- 10g Biała morwa
- łyżeczka Cynamon cejloński
- 1 sztuka Orzech brazylijski w czekoladzie (Cocoa)
- 20g Izolat Extensor
- 1 sztuka Dojrzały banan
- 100 ml Mleko ryżowo-kokosowe Natumi
- 100 ml Woda

## PRZYGOTOWANIE

1. Płatki połączyć w miseczce, wkroić daktyle, zalać wrzątkiem i gotować aż do otrzymania pożądanej konsystencji.
2. Do ostudzonych płatków wsypać izolat. Wymieszać.
3. Orzecha, banan pokroić. Wyłożyć razem z morwą na wierzchu owsianki.
4. Owsianka idealnie komponuje się z domowym jogurtem kokosowym.