




NOČNA OVSENA KAŠA Z BANANO

Odlična ideja za zajtrk ali malico, lahko jo pripravimo večer prej in jo zjutraj le pojemo.

SESTAVINE	POSTOPEK
<ul style="list-style-type: none">- 45 g ovsenih kosmičev- Ščepec cimeta- 1 žlica mandljevega masla (opcijsko)- 1 žlička chia semen- 1 žlička naravnega sladila (javorjev/agavin sirup, kokosov nektar ali med)- 150 ml rastlinskega ali kravjega mleka- ½ banane	<ol style="list-style-type: none">1. V večji steklen kozarec z navojem dodamo ovsene kosmiče, chia semena, sladilo, mandljevo maslo in cimet. Prilijemo rastlinsko ali kravje mleko in sestavine premešamo. Kozarec zapremo in čez noč shrani v hladilnik.2. Naslednje jutro banano olupimo in jo narežemo na kolobarje, ki jih dodamo v kozarček z ovseno kašo. Obrok lahko takoj pojemo ali ga zapremo in ga imamo kasneje za malico. 

Pa dober tek!