



Polnočné vložky



1 porcia



Príprava: 5'
+ cez noc v chladničke

Potrebujeme

1 pl ovsené otruby
1 pl ovsené vločky
2 pl pšenovú vločky
1 pl chia semienka
mandľové (alebo iné rastlinné)
mlieko
1 čl orechové maslo
1/2 banánu
P.S.: polievkové lyžice zároveň,
nie "kopcom"

Postup

Vložky spolu s chia semienkami zmiešame, zalejeme rastlinným mliekom a poriadne premiešame. Necháme cez noc v chladničke a ráno ochutíme mandľovým maslom a banánom (prípadne iným ovocím).

Vložky odporúčam striedať. Na trhu nájdete množstvo rôznych - ovsené, pšenovú, amarantové, quinoové...

Čo sa týka ovocia odporúčam aj klientom hlavne sezónne, banány alebo také, ktoré ste si sami zamrazili počas ich sezóny. (Dúfam, že som zrozumiteľná)

