

Przepis na karobową owsiankę

Propozycja na słoiczek, który możemy przygotować wieczorem, a rano cieszyć się pysznym i zdrowym śniadaniem.



Płatki owsiane mieszamy z nasionami chia, karobem i zalewamy mlekiem z syropem

kłonowym po czym odstawiamy całość na noc do lodówki. Rano układamy warstwowo: połowę płatków, jagłę ekspandowaną, drugą połowę masy, a na wierzchu polewamy budyniem waniliowym przyrządzonym według przepisu na opakowaniu. Smacznego:)

Mój Fanpage – My Healthy Lifestyle

Author: Katarzyna Grochalska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/przepis-na-karobowa-owsianke>

