

płatki owsiane skąpane w mleku kokosowym, w towarzystwie ananasa

Oryginalna nazwa troszkę odbiega od mojego tłumaczenia, ale piękniej już nie byłam w stanie

tego ująć:) Autorką tej wariacji owsiankowej jest również [Monica](#), która tak to ujęła: [Pineapple Coconut Refrigerator Oatmeal](#)

Kolejne odżywcze śniadanie, obok którego trudno przejść obojętnie i się nie skusić:)

Składniki: (2 porcje)

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki mleczka kokosowego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziarenek szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego)
- 2 łyżeczki miodu
- 1/2 szklanki pokrojonego w kosteczkę ananasa (świeży, mrożony, lub z puszki)

Wykonanie:

Łączymy ze sobą pierwsze 4 składniki w co najmniej półlitrowym słoiku, następnie dodajemy pozostałe składniki, słoik zakręcamy i pozostawiamy na noc. Przed podaniem, zamieszać zawartość słoika, następnie rozdzielić do dwóch miseczek/salaterek. Taka owsianka swobodnie może czekać na skonsumowanie, aż dwie noce:)