

# górskie a' la mocca

Śniadanie, bogate w błonnik, białko i wapń z ograniczoną ilością węglowodanów oraz tłuszczu, a przy tym, dzięki kofeinie dające niezłego „kopa”. Bardzo łatwe w wykonaniu i niesamowicie kuszące:)

## **Składniki: (2 porcje):**

- 2/3 szklanki płatków górskich,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub mielonych ziaren siemienia lnianego
- 4 łyżeczki miodu lub innego słodziku,
- 2 łyżeczki rozpuszczalnego kakao,
- 1 łyżeczka rozpuszczalnego espresso, rozpuszczonego w 2 łyżkach gorącej wody.

## **Wykonanie:**

Wszystkie składniki umieścić w słoiku co najmniej 500 ml i dokładnie wymieszać. Zakręcić i pozostawić w lodówce na jedną noc, choć można przechować to do 3 nocy.

*\*przepis jest tłumaczeniem ze strony [The Yummy Life](#) który oczywiście osobiście nie raz przetestowałam:)*