

# owsianka o smaku migdałowym w towarzystwie mango

Kolejna porcja dobrej dawki błonnika, białka i witamin, ale przede wszystkim dobrego i ciekawego smaku, bo kto powiedział, że owsianka musi być mdła i bez wyrazu:)?

Przepis ten oryginalnie brzmi: [Mango Almond Refrigerator Oatmeal](#) i jest autorstwa Monica.

Lubię smak mango, za jego orientalność, no i oczywiście nie bez znaczenia jest to, jaki ma wpływ na nasze zdrowie, bo: poprawia trawienie -błonnik, wzrok – dzięki witaminie A, pamięć – za sprawą kwasu glutaminowego, który też dobrze wpływa na nasz układ nerwowy, dodatkowo zawiera witaminę E, a skórki z mango, sposobem naszych Mam i Babć, możemy wetrzeć w skórę twarzy i pozostawić na 10 minut – odblokuję to pory i usunie zanieczyszczenia skóry:)

## **Składniki: (2 porcje)**

- 1/2 szklanki płatków owsianych (górkich lub orkiszowych)
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu migdałowego
- 1 łyżeczka miodu lub innego słodzika
- 1/2 szklanki mango pokrojonego w kostkę (mniej więcej 1 małe mango)

## **Wykonanie:**

1. Do słoika (500-600 ml) wsypujemy płatki, mleko, nasionka szałwii/izmielone siemie, jogurt grecki, miód i ekstrakt. Mieszamy dokładnie.

2. Dodajemy pozostałe mango i mieszamy delikatnie. Zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki na całą noc

Takie śniadanko, jest dobre jeszcze następnego dnia, a jeśli nie mamy świeżego mango, możemy je zastąpić suszonym, jednocześnie zmniejszając jego ilość o połowę i taka porcja może wtedy poleżakować w lodówce nawet i trzy noce.