

owsianka orzechowo - bananowa

Kolejna odsłona rewelacyjnej metody na porannego „głoda”:). [Banana Peanut Butter Refrigerator Oatmeal](#) autorstwa Monica z [The Yummy Life](#) u nas tak się dziś prezentowało na stole:)

Składniki (2 porcje)

- 1/2 szklanki płatków owsianych,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka ziarenek szałwii hiszpańskiej lub siemina lnianego,
- 2 łyżki [masła orzechowego](#),
- 2 łyżeczki miodu.
- 1/2 szklanki pokrojonego w kostkę banana (1 mały banan).

Wykonanie:

1. Płatki, mleko, jogurt i ziarenka wsypujemy do słoika i mieszamy. Następnie dodajemy pozostałe składniki za wyjątkiem banana i powtarzamy czynność, dodajemy banana i teraz delikatnie wszystko ze sobą łączymy.

2. Zakręcony słoik wstawiamy do lodówki na całą noc. Rano płatki będą już gotowe już, by zaspokoić nie tylko poranny głód, ale i naładować nas energetycznie:)