

BANANOWY KOKTAIL Z PŁATKAMI OWSIANYMI

Witam, proponuję Wam dzisiaj trochę przyjemności dla podniebienia i żołądka.

Notatka:

Owsianka to cenne źródło błonnika, a banany to doskonałe źródło energii – już jeden banan dziennie odżywia organizm i wspomaga jego regenerację.

Składniki (cztery porcje):

- 1 szklanka płatków owsianych,
- 1 szklanka jogurtu naturalnego,
 - 4 średnie banany,
 - 2 szklanki mleka,
 - 4 łyżeczki miodu,
- 1 łyżeczka cynamonu.

Sposób wykonania:

Proszę wlać do pojemnika mleko, jogurt, dodać pokrojone banany, miód i cynamon. Następnie wszystkie produkty zmiksować. Przed podaniem można schłodzić w lodówce.



Tekst źródłowy i zdjęcia:

<http://www.sweetcakes.pl/koktajl-bananowy-z-płatkami-owsianymi-energetyczny/>

Polecenie: Poczęstuj domowników koktajlem na drugie śniadanie :)

Smacznego! Bogusława Strzyż