



# OWSIANKO-JAGLANKA

## z Tahini

5 MIN

2 PORCJE

WEGAŃSKIE

ŁATWE

### SKŁADNIKI

#### SKŁADNIKI

3 łyżki płatków jaglanych  
3 łyżki płatków owsianych górskich  
truskawki  
banan  
maliny  
2-3 łyżki tahini Jasmeen  
1/2 l mleka krowiego lub roślinnego  
10 daktyli  
chia  
rodzynki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki jaglane i owsiane przesypać do garnka. Dodać daktyle, rodzynki oraz nasiona chia według uznania. Całość zalać mlekiem i gotować przez 5 minut. Do całości dodać tahini i dobrze wymieszać. Przełożyć do miseczek i podawać z owocami: bananem, malinami i truskawkami.

[← zobacz wcześniejszy przepis](#)



LEVANT.PL

SKLEP.SMACZNEGO.PL