

# Owsianka na mleku z bananem i kiwi



## Składniki

4 łyżki płatków owsianych  
1 szklanka mleka  
2 łyżeczki siemienia  
lnianego  
1 łyżeczka  
ekspandowanego prosa  
5 orzechów laskowych  
½ banana  
1 kiwi

## Opis wykonania

Owsianka to pełnowartościowe śniadanie, które dzięki dodatkom za każdym razem wygląda inaczej. Sprytne przepisy często pozwalają na dowolne modyfikacje i zamianę składników.

Mleko zagotuj i wrzącym zalej przygotowane w misce płatki. Odstaw na chwilę, by płatki zmiękły.

Banana pokrój w plasterki. Kiwi podziel na ćwiartki i następnie pokrój w plasterki.

Następnie ułóż pozostałe składniki na górze owsianki. Przed zjedzeniem wymieszaj całość.