



Ovsená kaša s lesným ovocím

Na prípravu budete potrebovať:

80 g ovsených vločiek, 350 ml sójového mlieka, štipku soli, 3 lyžičky agávového sirupu, 2 zrelé banány, 2 lyžičky chia semienok, 150 g lesných čučoriedok, kôra z polovice BIO citróna, hrst' nesolených pistácií na posypanie

POSTUP:

Ovsené vločky s 2 lyžicami agávového sirupu a štipkou soli povarte 5 minút v sójovom mlieku. Odstavte, pridajte 2 lyžičky chia semienok a nechajte 5 minút postáť.

Čučoriedky s jednou lyžičkou agávového sirupu a citrónovou kôrou povarte 5 minút.

Do teplej kaše pridajte 2 rozmixované banány a dobre premiešajte. Kašu rozdeľte do dvoch misiek, na vrch kaše pridajte čučoriedkový rozvar a posypte pistáciami.