

# NOCNA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

---

## Składniki

- 60g płatków owsianych górskich
- 150ml mleka roślinnego
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka dowolnego słodziwa (opcjonalnie)
- ulubione owoce

---

- wieczorem zalewamy wszystkie składniki mlekiem

- jeśli mamy owoce mrożone, warto dodać je w tym momencie - przez noc w lodówce rozmrożą się i będą gotowe do jedzenia

- owoce świeże dodajemy rano