



Energetyczne muesli z kokosem i cynamonem

🕒 15–20 Min   

Przygotowanie

- 1 W misce wymieszaj płatki owsiane, nasiona chia i płatki kokosowe z mlekiem, miodem i cynamonem.
- 2 Umyj jabłko i pokrój je grubo ze skórką. Pokrój banany. Umyj winogrona i przekrój je na połówki.
- 3 Połącz wszystko z mieszanką płatków owsianych.
- 4 Odstaw na dwie godziny, by nabrało smaku i delektuj się.

Składniki - Ilość osób: 4

🍷 = Kotányi Produkty

100 g	Płatki owsiane
1 łyżka	Orzechy laskowe, mielone
1 łyżka	Płatki kokosowe
250 ml	Mleko
1 łyżka	Miód
1 łyżka	Nasiona chia
1 szt.	Jabłko
1 szt.	Banan
100 g	Winogrona
1 łyżeczka	🍷 Cynamon mielony

