

Energetyczne muesli z kokosem i cynamonem

15–20 Min

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

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

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.