

Pieczona owsianka z czekoladą

To propozycja na owsiankę w wersji pieczonej, dzięki czemu oszczędzisz dużo czasu, który jest mega cenny każdego ranka.

Prostota i szybkość wykonania w tym przepisie, sprawi, że będziesz często wracała/ał do tego przepisu. Wystarczy zmiksować 3 główne składniki i już .



Przygotowanie	Ilość porcji	Dieta
Ok 25 min	4	Wege

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 2 duże banany
- 1,5 szklanki mleka owsianego lub sojowego
- 2 łyżki oleju płynnego
- 1.2 łyżeczki cynamonu
- 1 szczypta soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 70 g czekolady deserowej
- Odrobina olej kokosowego do natłuszczenia formy

Dodatki:

- Jogurt
- Świeże owoce
- Masło orzechowe
- Syrop klonowy
- Kawa zbożowa koniecznie lub szklanka ciepłego mleka

Wykonanie:

- Nagrzać piekarnik do 180 stopni
- Duże naczynie żaroodporne lub kilka mniejszych wysmarować tłuszczem
- Wszystkie składniki oprócz czekolady zmiksować na gładko i wlej do wytłuszczonej formy lub naczynia
- Posypać na wierzchu czekoladą posiekaną i piec około 15 - 20 min
- Po upieczeniu udekorować świeżymi owocami, nie rezygnuj z nich :) doskonale tu pasują
- Jedz jeszcze ciepłe z dodatkiem kawy zbożowej lub ciepłym mlekiem