

# Sprawdzony przepis od bibliotekarza



## XVII Ogólnopolski Tydzień Bibliotek 8-15 maja 2020



### Koktajl na śniadanie z płatkami owsianymi

Śniadanie to najważniejszy posiłek. To co zjemy rano ma wpływ na naszą aktywność i koncentrację w ciągu dnia. Dlatego prezentujemy sprawdzony i smakowity pomysł na poranny koktajl, które spożywany regularnie poprawi pamięć, przeciwdziała zmęczeniu, dodaje energii.

#### Składniki:

250 ml mleka kokosowego, sojowego lub krowiego (dowolnie wybierz to, które lubisz)

1/4 szklanki płatków owsianych

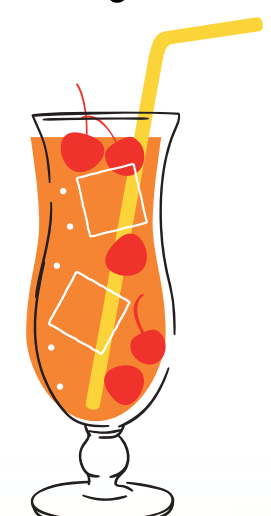
1 banan

1/2 szklanki dowolnych owoców

2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (zależnie od potrzeb i słodkości owoców).

#### Przygotowanie:

1. Przygotowanie koktajlu rozpocznij kilka minut wcześniej od namoczenia płatków owsianych. Płatki wsyp do miski, zalej wrzątkiem i odstaw na kilka minut.
2. Namoczone płatki owsiane umieść w pojemniku blendera, dodaj mleko, miód, obrany i pokrojony na kawałki banan oraz inne dowolne owoce. Całość zmiksuj w blenderze, aż do uzyskania gładkiej konsystencji koktajlu.
3. Jeśli koktajl jest za gęsty dodaj więcej mleka i ponownie zmiksuj.
4. Gotowy koktajl przelej do szklanek i udekoruj dodatkami (owocami i listkami mięty).



**Życzymy smacznego**