



Overnight oats

Snídaňové

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- veganské
- bez lepku
- bez laktózy
- snadné

název	množství (na 18.0 porcí)
Ovesné mléko	3.8 litry
Ovesné vločky	1.8 kilogramy
burákové máslo	400 gramy
Chia semínka	200 gramy
Broskve	9 gramy
Banány [kus]	9 kusy
skořice	

návod k přípravě

Rozmačkat banány, přidat burácivé máslo a zbytek zbytek ingrediencí. Vše dobře promíchat a nechat odstát přes noc. Ráno nakrájet ovoce navrch.

úkoly

recept nemá úkoly