

# Overnight oats

Snídaňové

(vytvořil\*a Fons Beníšky)

vegetariánské

veganské

bez lepku

bez laktózy

snadné

<b>název</b>	<b>množství (na 18 porcí)</b>
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

<b>název</b>	<b>popis</b>	<b>dnů před vařením</b>
Příprava vloček na ráno	Rozmačkej banány, přidej ingredience, promíchej a zalij mlékem.	1