

Overnight oats

Snídaňové

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

veganské

bez lepku

bez laktózy

snadné

název

množství (na 18 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