

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

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