



# 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