



Ovesná kaše s banány a kakaem

vegan

Easy

For 4 person

☆☆☆☆☆

Ingredients

200 g ovesných vloček
4 ks banánů
200 ml ovesné smetany
600 ml vody
špetka soli
4 lžíce kokosového oleje
4 lžíce kakaa
4 lžíce nadrobno nasekaných
mandlí
4 lžíce datlového sirupu

How to do it?

1. Vločky dejte do kastrolu, přidejte na kolečka nakrájené banány a špetku soli, zalijte vroucí vodou a ovesnou smetanou. Na mírném ohni vařte za občasného míchání asi 10 minut. Ke konci vmíchejte kokosový tuk.
2. Rozdělte na talíře a podávejte posypané mandlemi a kakaem a pokapané datlovým sirupem.