

SNICKERS PROTEIN OVERNIGHT OATS

Dezert, který chutná jako Snickers, ale je plný přírodních surovin! Sladkost datlí se skvěle doplňuje s arašídovým bio máslem, chia semínky a hořkou čokoládou. Datle dodávají energii a vlákninu, chia semínka zasytí a podporují trávení, a kvalitní čokoláda přidá bohatou chuť i zdravé tuky. Sladká odměna bez výčitek!

SAB
HEALTHY FIT



PORCE: 2

COOKING TIME: 8 MIN

INGREDIENCE

120g jemných vloček

100g datlí

1 lžíce chia semen

1 1/5 odměrky čokoládového proteinu
(použila jsem PenthaPro complete od PromIn)

100ml kokosového mléka

1 lžíce arašídového másla

špetka soli

vanilkový extrakt

2 kostičky hořké čokolády, lžička arašídového
másla, mandle (dozdobení)

POSTUP

Všechny ingredience vložíme do mixéru a umixujeme kaši

Pokud máte tvrdé datle, vypeckujte je a zalijte vroucí vodou

Nechte datle změkcnout a pokud je kaše tuhá, klidně dolijte vodou z datlí

Kaši naservírujte do sklenic, ozdobte lžičkou másla, zalijte rozeřátou čokoládou a zasypte mandlemi

NUTRIČNÍ HODNOTY

1 PORCE

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
737	35G	76G	31G	29G