

Overnight oats

KÁVOVO.JAHODOVÉ



Ingredience

Základ

14g jemných vloček (v každé sklenici na dně 7g)
malé presso

Jahodová kaše

80g jemných vloček
20g chia semínek
100g jahod v kaši + 40g jahod (ozdoba
sklenice)
1 velká lžice medu
100ml kokosového tuhého mléka z plechovky
voda podle potřeby

Ozdoba

14g nasekané hořké čokolády
15g nasekaných mandlí
1 lžička medu



Postup

Vyndež dvě skleničky, na dno nasyp vločky a zalij je malým espressem. 40 g jahod nakrájej na plátky a vylož jimi stěny sklenic. Zbytek jahod dej do mixéru spolu s ostatními ingrediencemi, podle potřeby přilij trochu vody, aby se směs propojila do kašovitě hmoty a dala se snadno nalít do sklenic. Nakonec ozdob nasekanými ořechy, hořkou čokoládou a pokapej medem. Vyvážené, plné chutí a ještě to příjemně křupne!