

## Nocna owsianka a'la monte

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut + 3h
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 411 kcal \ B-23 g \ T-17 g \ W-58 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g owsianki: 137 kcal \ B-8 g \ T-6 g \ W-19 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ płatki owsiane górskie – 4 łyżki (40 g)
- ✓ orzechy laskowe – 2 łyżki (20 g)
- ✓ kakao – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ erytrol – 1 łyżka (10 g)
- ✓ napój owsiany – 1/2 szklanki (70 g)
- ✓ skyr waniliowy – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ kakao – 1/2 łyżeczki
- ✓ erytrol – 1 łyżeczka (5 g)

### Przygotowanie

1. Do naczynia wsyp zblendowane płatki owsiane, zmielone orzechy laskowe, kakao i erytrol.
2. Wlej napój owsiany o smaku orzecha laskowego.
3. Całość wymieszaj, odstaw do schłodzenia.
4. Na owsiance wyłóż warstwę jasną (skyr waniliowy), ciemną (skyr waniliowy wymieszany z kakao i erytrole), posyp orzechami i gotowe

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/nocna-owsianka-a-la-monte/>