

Sladká snídaně, se zdravými tuky.

*1 1/2 šálku ovesných vloček
3/4 šálku instantní ovesné kaše
2 lžíce mletých lněných semínek
1/4 šálku celých lněných semínek
2 lžíce psyllia
3 lžíce chia semen
3/4 šálku dýňových semínek
1/4 šálku slunečnicových semen
1 lžíce skořice
špetka soli
2 šálky zmrazených nebo čerstvých jahod
2 lžíce kokosového oleje
1/4 šálku javorového sirupu
1 lžička vanilky
3 šálky mandlového mléka*

1. Předehřejte troubu na 190 stupňů.
2. Všechny přísady v míse dobře promíchejte.
3. Dejte ovesné těsto na pekáč střední velikosti v troubě.
4. Pečte po dobu 30 minut.
5. Vyjměte jídlo z trouby a nechte vychladnout po dobu 5 - 10 minut.