

Nocna owsianka którą przygotowałeś z przezornością dorosłego człowieka

Autor: System Bot | Trudność: Łatwy | Data: 18.06.2026

czas: 5 min dziś, 0 min rano | peak adulting. Wskazówka: Uczucie bycia dorosłym: 8/10. Smak: 7/10. Liczba zdjęć na Instagramie z owsianką w tym roku: 23.

Składniki:

- Płatki owsiane - 80 gram
 - Miód - 1 łyżeczka
 - Orzechy włoskie - 1 łyżka
 - Borówki - 1 szklanka
 - Mleko owsiane - 200 mililitr
 - Nasiona chia - 1 łyżka
 - Granola - 30 gram
-

Sposób przygotowania:

1. Wsyp płatki do słoika. Dodaj chia seeds.
2. Wlej mleko. Dodaj słodzik.
3. Wymieszaj. Zamknij słoik.
4. Wstaw do lodówki. Idź spać czując się zorganizowanym.
5. Rano dodaj owoce i powiedz sobie 'mam to opanowane'.