



Vegán csokis-epres kása

Reggelire kiváló! A zabpehely sok rostot tartalmaz, így sokáig telt érzést biztosít. A banán pedig édessé tesz a kását, így nincs szükség plusz cukorra.



1 adag



10 perc



389 kcal

Hozzávalók

1 banán
40 g zabpehely
120 ml mandulatej
1 ek cukrozatlan kakaó
60 g eper

Elkészítés

Törjük össze a banánt egy villával, melegítsük meg a zabpehellyel és a tejjel, kakaóporral egy edényben.

Hagyjuk főni 3 percig, majd folytassuk amíg a zabpehely fel nem szívja a tejet.

Öntsük tálkába és vágjunk epret a tetejére

Jó étvágyat hozzá!