

Letnia owsianka z malinami i prażonymi pestkami dyni

Letnia owsianka z malinami i prażonymi pestkami dyni

Rozpocznij dzień z pełną energii **letnią owsianką**, która łączy w sobie delikatność płatków żytnich, słodycz soczystych malin i chrupkość prażonych pestek dyni. To klasyczne śniadanie powraca do łask w nowej, odświeżającej odsłonie! Przygotowanie zajmie Ci zaledwie kilka minut, a korzyści zdrowotne będą towarzyszyć przez cały dzień.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla **osób aktywnych i dbających o zdrowie**. Owsianka to pełnowartościowy posiłek, który dostarcza energii na długie godziny. Szczególnie polecana sportowcom, zapracowanym profesjonalistom oraz wszystkim, którzy cenią sobie zbilansowane odżywianie bez poświęcania smaku.

Na jaką okazję?

Doskonała na letni poranek, gdy potrzebujesz lekkiego, ale sycącego śniadania. Sprawdzi się również jako pożywna przekąska po treningu lub lekka kolacja. Możesz przygotować ją wcześniej i zabrać ze sobą do pracy lub na wycieczkę.

Czy wiesz, że?

Ta prosta owsianka to prawdziwa **skarbnica składników odżywczych**! Zawiera aż 50% dziennego zapotrzebowania na mangan, który wspiera metabolizm energetyczny i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Bogata w witaminy z grupy B oraz minerały takie jak potas, miedź i żelazo, wspiera prawidłowe

funkcjonowanie organizmu.

Dla urozmaicenia

Wypróbuj różne warianty tego przepisu! Zamiast malin dodaj sezonowe owoce – truskawki, borówki lub brzoskwinie. Płatki żytnie możesz zastąpić owsianymi, jęczmiennymi lub mieszanką ulubionych zbóż. Dla kremowej konsystencji użyj mleka roślinnego, a dla dodatkowej słodyczy dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego.