

Deser kakaowo- bananowy

Składniki:

- 1 łyżeczka sproszkowanego kakao 16%
- pół łyżeczki mielonego cynamonu
- pół łyżeczki suszonych, łuskanych nasion sezamu
- 2 daktyle suszone
- 3 łyżki płatków żytnich
- 100g bananów
- 150g jogurtu naturalnego 2%

Wykonanie:

Obranego banana pokrój w plasterki. Następnie do miseczki wrzuć: banana, daktyle bez pestek, kakao, płatki owsiane (wcześniej należy zalać je wrzątkiem na ok. 4 min – do linii jaką zapełniają w naczyniu). Dodaj jogurt naturalny. Na koniec posyp wszystko cynamonem i sezamem.