

**COFFEE
RACE** & **THE ORIGINAL
OAT
LY!**

RECIPES



PRZEPISY: DOMINIKA TARGOSZ
@DOMTARGOSZ

COFFEE RACE & THE ORIGINAL OAT LY! RECIPES

Czasem śniadanie to ostatnia rzecz, na którą masz rano siłę i ochotę – a czasem to jedyna rzecz, która trzyma Cię przy życiu, zanim zaczniesz dzień, zanim wskoczysz na rower. Ten ebook powstał właśnie na te wszystkie poranki, kiedy chcesz czegoś szybkiego, konkretnego i pysznego. Bazą jest owies i roślinny napój (tak, to ten napój, który kojarzysz, nawet jeśli nie patrzysz na etykiety).

Kiedy zakręcimy się wokół płatków owsianych, które mają mnóstwo porannych benefitów, to łatwo wpaść tylko do miski z owsianką. Chcieliśmy tego uniknąć, więc w ebooku znajdziesz zestaw śniadań, które na pewno Ci się nie znudzą.

Każdy przepis jest tak pomyślany, żeby naprawdę Cię nasycić: dużo błonnika, białko, zdrowe tłuszcze i tyle energii, że spokojnie dojedziesz na koniec świata (albo przynajmniej do najbliższej kawiarni).



COFFEE RACE & THE ORIGINAL OAT LY! RECIPES

A do celu wyruszysz bardzo szczęśliwy, bo nadrzędna jest dla nas zasada pyszności.

Znajdziesz tu 12 pomysłów – tym razem większość w słodkim wydaniu, ale jest też coś dla tych, którzy wolą wytrawną wersję. Ten zbiór został przygotowany z myślą o potrzebie dużej dawki porannej energii potrzebnej przed rowerową wyprawą.

Część możesz przygotować z wyprzedzeniem i rano tylko nałożyć do miski, część robi się w mgnieniu zaspanego oka. Przepisy traktuj luźno: jeśli masz inny owoc, inne orzechy – użyj ich. Wszystko, czego potrzebujesz, to kilka minut wieczorem i trochę apetytu rano. No i rower – ale to już pewnie masz.



A portrait of a woman with short, wavy, light brown hair and bangs. She has blue eyes and is wearing a white t-shirt, a gold chain necklace, and small hoop earrings. She is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a blurred indoor setting with a green plant and a framed picture on the wall.

AUTORKA PRZEPISÓW

Dominika Targosz

Autorka książki „Roślinna Sprawa”, popularyzatorka kuchni roślinnej. Bliska jest jej kuchnia roślinna w bezkompromisowym, ale przyjaznym wydaniu. Często mówi, że po prostu jara się warzywami. Czerpie z podróży oraz wspomnień, by rozwijać przepisy pełne wyrazistych i sentymentalnych smaków. Pokazuje, jak gotować prosto, ale niebanalnie – nie z listą i planem, lecz z głowy i serca. Wszystko pakuje na kanapkę, nadużywa oleju chili, a do jedzenia tofu potrafi przekonać największych sceptyków.

Autorka karty śniadaniowej w krakowskim Zaczynie oraz roślinnego menu w kołobrzeskim Mezaliansie. Prowadzi warsztaty i konsultacje dla firm, a na co dzień dzieli się przepisami na Instagramie [@domtargosz](https://www.instagram.com/domtargosz).



Napój Owsiany Oatly Barista Edition

Najlepszy napój owsiany
dla baristów i osób, które bawią się
w baristę w domu. Dolej do kawy,
spień lub zrób co tam uważasz.

[@oatly](https://www.instagram.com/oatly)

PRZEPIS **#1**

**Klasyczna poranna
owsianka wieloziarnista
z oliwą i owocami.**



#1



Klasyczna poranna owsianka wieloziarnista z oliwą i owocami.

Z przepisami na owsiankę jest trochę jak z przepisami na jajecznicę – każdy wie, jak się to robi, i każdy ma swój ulubiony styl czy dodatki. Zamiast rozpisywać wymyślne kompozycje, podajemy kilka wskazówek, jak przygotować poranną miskę owsianki, żeby była bardziej odżywcza, sycąca i pysznie kremowa. Główny tip to przygotowanie owsianki na bazie miksu ziaren, który wzbogaci profil odżywczy – kasza gryczana ma komplet aminokwasów, a ziarna słonecznika to porcja zdrowych tłuszczów.

SKŁADNIKI:

- 60 g płatków owsianych
- 60 g kaszy gryczanej białej ew. płatków gryczanych
- 2 łyżki / ok. 25 g ziaren słonecznika
- szczypta soli
- 300 ml wody
- 300 ml napoju owsianego Oatly Barista

NA GÓRĘ:

- owoce jagodowe / borówki, truskawki, maliny, wiśnie - do wyboru, można użyć mrożonych
- łyżeczka miodu
- łyżeczka soku z cytryny
- mały chlust oliwy lub kawałek masła

1) Namocz miks płatków w rondelku i zostaw na noc.

2) Rano dolej do garnka Oatly i postaw na małym ogniu. Mieszaj płatki co jakiś czas – sprawi to, że owsianka będzie bardziej kremowa. Dodaj nieco więcej Oatly, jeśli lubisz bardziej płynną konsystencję.

3) A ponieważ wiadomo, że wszyscy lubimy, gdy dodatki starczą na każdą łyżkę owsianki, to warto zamiast dodawać do miski surowe owoce, rozgnieść je lekko widelcem (można dodać odrobinę syropu z agawy lub miodu) – i mamy szybki dżemik. Dla ekstra porcji pyszności i dla sytości warto dodać też trochę tłuszczu – dobra oliwa naprawdę świetnie pasuje do owsianki, podobnie masło lub pasta orzechowa albo sezamowa tahini.

PRZEPIS **#2**

Pankejki z blendera.



#2



Pankejki z blendera.

No dobra, z blendera i z patelni, ale tytuł mówi wszystko o tym, jak szybko przygotowuje się ciasto na te naleśniczki. Wystarczy zmiksować wszystkie składniki, wylać na patelnię i gotowe. Z podanej proporcji wychodzi całkiem sporo pankejków – spokojnie najedzą się dwie bardzo głodne osoby przed wycieczką rowerową. W naszej ulubionej wersji smażymy duże placki na niewielkiej, dobrze rozgrzanej żeliwnej patelni, ale można przygotować też więcej małych.

SKŁADNIKI:

- 2 dojrzałe banany
- 200 g płatków owsianych
- 400 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli

1) Przetłóż wszystkie składniki do kubka blendera i zmiksuj na gładką masę przypominającą gęste smoothie – kawałki niedokładnie zblendowanych płatków są w porządku.

2) Zostaw na 10 minut, żeby płatki mogły dobrze nasiąknąć Oatly; bez tego ciasto może się przyklejać do patelni.

3) Rozgrzej dobrze patelnię i lekko ją natłuść. Wlej ciasto na patelnię, przykryj pokrywką, smaź około 2 minuty z jednej strony, obróć i poczekaj jeszcze 1–1,5 minuty. Pod przykryciem pankejki lepiej wyrosną; warto też obracać je tylko raz, żeby nie straciły objętości, więc powstrzymaj się przed obracaniem ich na prawo i lewo.

4) Usmaż w ten sposób wszystkie pankejki, przetłóż na talerz i jedz z ulubionymi dodatkami (czyli solidną porcją syropu klonowego i masłem).

PRZEPIS

#3

**Owsianka overnight
z tahini i borówkami.**



#3



Owsianka overnight z tahini i borówkami.

Zanim przeczytasz to, co mamy do powiedzenia o owsiance bez gotowania, zdążysz ją już przygotować i wstawić do lodówki. Nie zabieramy więc czasu, bo zawsze fajnie mieć przygotowane takie pudełko, które tylko czeka na Ciebie o poranku. W wersji z tahini i chia – czyli sycąco, z borówkami ze skórką cytrynową na dole – so fresh, so good.

SKŁADNIKI:

- 200 g płatków owsianych błyskawicznych
- 50 g nasion chia
- 50 g syropu klonowego lub miodu (około 1 łyżka)
- 650 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 60 g tahini (około 2 łyżki)
- duża szczypta soli
- mielony kardamon lub cynamon
- skórka z 1 cytryny
- 400 g borówek (świeżych lub mrożonych)

NA GÓRĘ:

- posiekane orzechy laskowe lub inne
- jogurt grecki (roślinny)

1) W małej miseczce rozgnieć borówki widelcem, aż puszczą sok i zrobią się lekko dżemowe. Możesz zostawić kilka całych dla tekstury.

2) W słoiku lub pojemniku wymieszaj płatki owsiane, nasiona chia, Oatly, tahini, syrop klonowy, kardamon i szczyptę soli.

3) Zakryj i wstaw do lodówki na noc (lub minimum 4 godziny), żeby owsianka dobrze zmiękła i zgęstniała. Możesz przygotować od razu indywidualne porcje: na dół słoika lub pudełka nałóż owoce, na górę porcję owsianki.

4) Rano wymieszaj, w razie potrzeby dodaj odrobinę mleka, jeśli jest za gęsta. Dodaj jogurt i posiekane orzechy.

PRZEPIS

#4

**Wytrawna owsianka
z tofu wędzonym,
szczypiorem i sosem
sojowym.**



#4



Wytrawna owsianka z tofu wędzonym, szczypiorem i sosem sojowym.

Chiński ryżowy kleik congee już całkiem wygodnie rozgościł się na salonych – mamy nadzieję, że tym samym robi miejsce wytrawnej wersji owsianki. Jeśli chcecie pokombinować, to można część płatków owsianych zastąpić gryczanymi albo orkiszowymi. Na górę koniecznie jakiś proteinowy dodatek – podsmażone wędzone tofu albo jajko, sos sojowy i olej chili. Ten ostatni jest konieczny! Poszukajcie przepisu na domowy albo kupcie w azjatyckim sklepie klasyczny chiński chili crunch Lao Gan Ma.

SKŁADNIKI:

- 120 g płatki owsiane
- 400 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 1 łyżka pasty miso
- 1 kostka tofu wędzonego
- ½ pęczka dymki lub szczypiorku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki masła
- ½ łyżeczki płatków chili
- olej chili

1) Ugotuj owsiankę z dodatkiem pasty miso – dodaj ją na początku gotowania. Gotuj płatki na małym ogniu, mieszając co jakiś czas, aż zmiękną (w razie potrzeby dodaj więcej wody lub Oatly).

2) Na patelni podsmaż poszarpane na nieduże kawałki tofu (będzie bardziej chrupiące niż pokrojone nożem). Lekko posól i smaź, aż się zarumieni.

3) Nałóż owsiankę do misek, na górę dodaj tofu, drobno posiekany szczypiorek i pozostałe dodatki.

PRZEPIS

#5

Coffee protein shake.



#5



Coffee protein shake.

Kawowe śniadaniowe smoothie – moc, energia i w dodatku pyszne (pamiętajcie tylko o szczypcie soli!). Zamiast odżywki białkowej o tajemniczym smaku w blenderze ląduje kostka tofu – nie czuć go w smaku, a sprawia, że ten szejk to śniadanie w szklance. Tak, zmielona kawa trafia bezpośrednio do blendera i sprawia, że smoothie jest bardzo kawowe (tak, można ją zjeść), ale jeśli wolisz, to 50 ml Oatly możesz zastąpić shotem espresso.

SKŁADNIKI:

- 450 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 18 g drobno zmielonej kawki speciality
- 2 banany (mogą być zamrożone)
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 duże daktyle medjool (bez pestek) albo 4-5 małych
- ½ kostki tofu, ok 100g
- 1 łyżka nasion konopii lub 1 łyżka mielonego siemienia lnianego (opcjonalnie)
- duża szczypta soli

WIESZ JAK TO DZIAŁA:

Zblenduj i wypij od razu.

PS. tak, kawa trafia bezpośrednio do blendera i sprawia że smoothie jest bardzo kawowe (tak, można ją zjeść) ale jeśli wolisz to 50ml Oatly możesz zastąpić shotem espresso.

PRZEPIS **#6**

**Śniadaniowy mus
czekoladowy.**



#6



Śniadaniowy mus czekoladowy.

To się może wydawać trochę nielegalne (albo nierozsądne), ale przed rowerowym tripem zalecamy zjedzenie miski musu czekoladowego. Tym, którzy za niestosowny uznają dodatek tofu, polecamy po prostu spróbować, a potem gadać.

- Jeśli ktoś mi mówi, że mam zjeść mus czekoladowy na śniadanie – naprawdę nie trzeba mnie przekonywać – I'm in na 100%. Tak jak nie jestem fanem tofu, to w tym przepisie o jego obecności dowiedziałem się, składając tego e-booka – przyp. red.

SKŁADNIKI:

- 200 g tofu
- 100 g rozpuszczonej czekolady
- 180 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 2 łyżki masła orzechowego smooth
- duża szczypta soli

1) Czekoladę rozpuść w kąpielu wodnej (czyli misce ustawionej na rondelku z gotującą się wodą) lub w mikrofalówce.

2) Wszystkie składniki przełóż do blendera i zmiksuj na gładką, kremową masę. Powinna być dość płynna – zastygnie przez noc. Przelej do pudełka, zamknij i wstaw do lodówki na przynajmniej 4 godziny.

3) Przed podaniem można posypać granolą lub orzechami.

PRZEPIS **#7**

**Tosty francuskie peanut
butter jelly w panierce
sezamowej.**



#7



Tosty francuskie peanut butter jelly w panierce sezamowej.

To jest spotkanie gigantów na śniadaniowym talerzu: tościk PB&J w eleganckim przebraniu, ale biegnąc (pewnie na rower) wpadł do pudełka z sezamem. Na szczęście wyszło mu to na dobre, warto było się starać, wstawać wcześniej i odpalać patelnię!

- Nie musicie się zastanawiać – to jest to, czego potrzebujecie każdego dnia przed trasą na około 100 km! Masa energii i to mega smacznej energii – przyp. red.

MASA DO NAMOCZENIA TOSTÓW:

- 2 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki mąki z ciecierzycy (50 g)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 250 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 100 g białego sezamu

SKŁADNIKI:

- 6 kromek czerstwego chleba, brioszki lub chałki – pokrój dość cienko, każdy tost będzie się składał z 3 złożonych razem kromek
- masło orzechowe
- dżem albo mus owocowy

NA GÓRĘ:

masło, syrop klonowy, ulubione owoce

1) Zblenduj dokładnie wszystkie składniki w blenderze na gładką masę. Odstaw na około 15 minut (można przygotować masę wcześniej i przed przygotowaniem tostów dodać odrobinę Oatly).

Wylej masę do niskiego prostokątnego pudełka – tak łatwiej będzie namaczać tosty niż na talerzu lub w misce. Przygotuj drugie pudełko z sezamem.

2) Jedną kromkę posmaruj masłem orzechowym, przykryj, posmaruj dżemem i przykryj kolejną kromką.

Namocz z obu stron w masie, a następnie panieruj w sezamie. Smaż z obu stron na rozgrzanej patelni posmarowanej cienko tłuszczem.

3) Gotowe tościki podawaj z syropem klonowym i masłem/owocami.

PS. W trakcie smażenia możesz wkładać je do lekko rozgrzanego piekarnika (do około 100°C, żeby były ciepłe).

PRZEPIS

#8

Granola peanut butter.



#8



Granola peanut butter.

Część do miski i Oatly, a reszta do woreczka, kieszeni i do podjadania w przerwie od pedałowania. Peanut butter classy klasyk – można zastąpić masło fistaszkowe dowolnym ulubionym!

- Teoretycznie, co może być w granoli takiego, by się nią zachwycić? Proste śniadanie, które daje energii z prostych składników. Tym razem okazało się, że można zmienić kompletnie rutynę śniadania tylko po to, by móc zjeść taką „karmę dla ptaków” z wielkim uśmiechem na ustach. Zróbcie dużo, dobrze Wam radzę, bo ciężko się oprzeć – przyp. red.

SKŁADNIKI:

- 400 g płatków owsianych
- 200 g słonecznika
- 200 g masła orzechowego
- 120 g miodu lub syropu klonowego/z agawy
- 60 g neutralnego oleju lub oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka soli
- 100 g posiekanej czekolady

1) Rozgrzej piekarnik do 170°C. Masło orzechowe wymieszaj z olejem i syropem w dużej misce. Dodaj pozostałe składniki poza czekoladą.

2) Przetóż miks na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, wrzuć do piekarnika. Piecz na złoto, ok. 18-20 minut a w połowie przemieszaj.

3) Wystudź całkowicie na blasze, dodaj posiekaną czekoladę i przetóż do szczelnego pudełka. Najlepiej zrób od razu z podwójnej albo potrójnej porcji, ma tendencję do szybkiego znikania. Tradycyjnie wsyp do głębokiego tależa i zalej napojem owsianym Oatly Barista.

PRZEPIS **#9**

**Ciastka owsiane z miso
i orzechami włoskimi.**





Ciastka owsiane z miso i orzechami włoskimi.

Superpower energy bar, ale to kawowe ciasteczko z orzechami włoskimi, kawą i miso. Coś do zapakowania do kieszeni na wycieczkę. Smakuje jak słony karmel, ten kawowy cukierek i orzechowy torcik zamknięte w małym ciasteczku. Love it or love it.

- Kiedy zjadłem to ciastko, okazało się, że nic nie wiem o tym, jak dobrze może smakować ciastko owsiane. Ten przepis zawiera w sobie kawę i na wyprawę rowerową jest chyba najlepszą przekąską, jaką można ze sobą mieć – przyp. red.

SKŁADNIKI:

- 125 g masła (roślinnego)
- 125 g jasnego brązowego cukru
- 110 g białego cukru
- 30 g jasnej pasty miso
- 25 g drobno zmielonej kawy
- 2 łyżki (25g) mielonego siemienia Inianego
- 100 g napoju owsianego Oatly Barista
- 180 g mąki pszennej
- 180 g płatków owsianych
- 1 łyżeczka (8g) proszku do pieczenia
- 100 g posiekanych orzechów włoskich

1) W dużej misce rozetrzyj miękkie masło (użyj trzepaczki lub miksera). Dodaj oba rodzaje cukru i pastę miso, miksuj, aż masa będzie puszysta, a składniki się połączą.

2) Namocz siemię Iniane w mleku (możesz je wcześniej lekko podgrzać) do napełnienia.

3) Dodaj siemię i zmieloną kawę do maślanej masy i dobrze wymieszaj silikonową szpatułką.

4) Wymieszaj dobrze płatki, mąkę i proszek do pieczenia, a następnie dodaj je do mokrych składników. Wymieszaj, aż połączą się w jednolitą ciasteczkową masę. Dodaj posiekane orzechy włoskie i wmieszaj je w ciasto.

5) Uformuj około 12–15 kulek i ułóż je w pojemniku (może być plastikowe pudełko lub foremka – coś, co zmieści się w zamrażarniku). Uformowane ciastka mogą być ułożone ciasno obok siebie, nie musisz zachowywać odstępów. Włóż do zamrażarnika na około godzinę.

6) Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ciastka rozłóż na blasze wyłożonej papierem – na jedną najlepiej maksymalnie 9–12 sztuk, ciasteczka potrzebują miejsca i sporo urosną. Piecz, aż będą rumiane – z wierzchu chrupiące, ale w środku wciąż miękkie i delikatne, około 15–18 minut. Wyciągnij ciastka i zostaw na blacie do całkowitego wystudzenia. Nie dopiekaj ich, jeśli wciąż są lekko miękkie w środku – po upieczeniu wyschną za bardzo i zamienią się w twarde kamyczki.

7) Możesz upiec wszystkie ciastka i przechowywać w szczelnym pojemniku, możesz też część zostawić zamrożoną i piec pojedynczo, kiedy masz na nie ochotę.

PRZEPIS

#10

**Chlebek owsiany
z cytryną, makiem
i cytrusową polewą
miodową.**



#10



Chlebek owsiany z cytryną, makiem i cytrusową polewą miodową.

Chyba najbardziej lubimy chlebek owsiany w formie tosta – można z tosterą, można z patelni. Warto z masłem orzechowym i dżemem. Można sobie zamrozić pokrojony na kromki, wyciągać rano, podpiekać i zjadać na ciepło, za każdym razem dziękując sobie z przeszłości za spryt i zdrowy rozsądek.

SKŁADNIKI:

- 180 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 60 ml neutralnego oleju
- 200 g bananów / 2 szt.
- 70 g cukru brązowego
- 140 g mąki
- 100 g płatków owsianych
- ½ łyżeczki sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 50 g maku
- skórka z 1 cytryny

POLEWA:

- 2 duże łyżki miodu
- skórka i sok z 1 cytryny

1) Rozgrzej piekarnik do 180°C. W dużej misce rozgnieć banany z olejem, cukrem i napojem owsianym Oatly.

2) Płatki owsiane zmiel w blenderze na mąkę, dodaj razem z resztą składników do rozgniecionych bananów i wymieszaj.

3) Podłużną foremkę wyłóż papierem do pieczenia, przelej ciasto, posyp z wierzchu płatkami owsianymi i makiem. Piecz około 40 minut, sprawdzając przed wyciągnięciem suchym patyczkiem, czy ciasto jest już gotowe.

4) Po wyciągnięciu polej ciepłe ciasto miodowym syropem i zostaw do całkowitego wystudzenia.

PRZEPIS

#11

Owsianka pieczona
toffee.





Owsianka pieczona toffee.

Owsianka, ale jak ciasto. Można przygotować z wyprzedzeniem, pokroić na kawałki i podgrzewać rano na patelni.

- Takiej wersji owsianki jeszcze nigdy nie jadłem. Było to zaskakujące i tym samym genialne rozwiązanie, by pociąć ją na porcje i zabrać ze sobą w trasę jako coś do przekąszenia podczas długich przejazdów na gravelu – przyp. red.

SKŁADNIKI:

- 100 g miękkich daktyli (medjool)
- 280 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 40 g masła roślinnego lub neutralnego oleju
- 150 g płatków owsianych
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (płatkie)
- ½ łyżeczki soli
- cynamon (opcjonalnie)
- 1-2 miarki odżywki białkowej o neutralnym smaku

ORZECHOWY SOS:

- 4 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub z agawy
- spora szczypta soli
- odrobina wody

1) Rozgrzej piekarnik do 180°C. Zblenduj daktyle z napojem owsianym, masłem lub olejem i odżywką białkową (jeśli używasz) – daktyle powinny być całkowicie rozdrobnione.

2) Dodaj płatki owsiane i resztę składników, zblenduj na gładkie, gęste ciasto.

3) Przelej do foremki wyłożonej papierem, piecz 18-20 minut.

SOS:

wymieszaj wszystkie składniki w miseczce.

Upieczoną owsiankę pokrój na porcje, zjadaj z orzechowym karmelem i łyżką jogurtu.

PRZEPIS

#12

**pudding chia earl gray
ze sticky solonymi
orzeszkami.**



#12



Pudding chia earl gray ze sticky solonymi orzeszkami.

To tak, jakby herbata bawarka dostała awans i z ulubionego (albo i nie) napoju stała się pełnoprawnym śniadaniem. W sumie to ma sens – mocna czarna herbata z mlekiem po prostu nieodłącznie kojarzy się z porankiem. Zjadamy z jogurtem, żeby było ultra kremowo, i łyżką chrupiących, lekko słonych orzechów, które przygotowuje się w minutę na patelni. Zróbcie z podwójnej porcji – zarówno pudding, jak i orzechowy miks – i poranki macie ogarnięte.

SKŁADNIKI:

- 450 ml napoju owsianego Oatly Barista
- 6 g herbaty earl gray / 1 torebka
- 70 g (ok. 7 łyżek) chia
- 1 łyżka syropu z agawy/klonowego lub miodu
- 2 łyżki jogurtu (roślinnego niesłodzonego)
- szczypta soli

NA GÓRĘ:

- 2 łyżki posiekanych migdałów
- 1 łyżka słonecznika
- 1 łyżka sezamu
- odrobina oliwy
- szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy
- jogurt grecki roślinny

1) Wlej Oatly do rondelka, dodaj herbatę i podgrzewaj 5–7 minut, aż herbata się zaparzy (uważaj, żeby nie zagotować).

2) Przetłóź nasiona chia do miski i zalej herbacianym naparem (przecedź przez sitko, jeśli używasz sypanej herbaty).

3) Dodaj sól oraz syrop z agawy, wymieszaj i odstaw do napeężnienia. Najlepiej jest przygotować pudding wieczorem i wstawić go w zamkniętym pudełku do lodówki – będzie gotowy na śniadanie.

4) Orzechy wrzuć na patelnię, lekko podpraż, wlej oliwę oraz syrop lub miód, posól. Pozwól, żeby syrop chwilę się zredukował i oblepił orzechy, zdejmij z palnika.

5) Pudding chia nałóż do miski, na górę nałóż jogurt i karmelizowane orzechy – możesz dodać też ulubione owoce (do wersji Earl Grey najlepiej pasują wiśnie albo śliwki).

**COFFEE
RACE** & **THE ORIGINAL
OAT
LY!**

RECIPES

**Nie ma za co.
Smacznego!**



Zdjęcia i skład: [@r_st_d](#)