**Prosty przepis na owsiankę z blendera**

**Owsianka to jeden z najpopularniejszych, szybkich i smacznych pomysłów na śniadanie. Chociaż kojarzy się ją głównie z modą na bycie fit, wbrew pozorom jej historia sięga aż epoki brązu! Oto sprawdzony przepis na owsiankę z blendera, która zapewni zdrowe i pyszne rozpoczęcie dnia.**

**Właściwości zdrowotne owsianki**

Jak sama nazwa wskazuje bazą każdej owsianki są płatki owsiane ze sprasowanych ziaren owsa. Warto wybierać te jak najmniej przetworzone, najlepiej górskie zamiast błyskawicznych. Są one cennym źródłem błonnika i składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B i E, a także minerały: magnez, wapń, selen, potas, cynki i żelazo. Wystarczy prosty [przepis na owsiankę z blendera](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/owsianka-sniadaniowa-z-blendera-jak-ja-przygotowac), aby zapewnić sobie odpowiednią ilość energii z rana i uczucie sytości na wiele godzin.



**Pomysły na owsiankę z blendera**

Możliwość dowolnego dobrania ulubionych dodatków sprawia, że istnieje całe mnóstwo **przepisów na owsiankę z blendera**. Rewelacyjnie komponuje się ze świeżymi owocami, takimi jak maliny, truskawki cz borówki, a także kakao czy miodem. Oto jeden z pomysłów:

l 3- 4 łyżki namoczonych płatków owsianych

l jogurt naturalny 400g

l garść truskawek

l 1 łyżka miodu

Więcej *przepisów na owsiankę z blendera* znajdziesz na naszym blogu, zapraszamy.