

BOWL DE AVEIA

 5min

 0min

 Muito fácil



INGREDIENTES PARA 1 PESSOA.

- 300 ml de leite (ou de uma bebida vegetal)
- 1 pitada de canela
- 1 colher de café de mel (opcional)
- Andros BE NUTS! Creamy
- Sobremesa ao estilo grego, natural, com leite de coco Andros Gourmand & Vegetal
- 1 banana pequena
- Alguns mirtilos e framboesas
- Algumas amêndoas
- Uma pitada de sementes de chia (opcional)

PREPARAÇÃO DA RECEITA

01

Numa panela, coze os flocos de aveia no leite (ou na bebida vegetal) com a canela e o mel.

02

Não pares de mexer durante alguns minutos e, assim que a mistura ficar com uma consistência cremosa, coloca-a numa taça.

03

Decora a bowl com Andros BE NUTS! Creamy, rodela de banana, mirtilos, framboesas, amêndoas laminadas e sementes de chia.

