

ANIA STARMACH

Pyszna owsianka

Co kupić?

- 0.5 szklanki zwykłych płatków owsianych
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mleka
- 2 tarte jabłka
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka migdałów
- 1 łyżka rodzynek
- 1 łyżka orzechów
- 1 garść owoców sezonowych np. maliny, borówki, truskawki
- 1 duża szczypta cynamonu
- 100ml jogurtu naturalnego

Jak przygotować?

1. Godzinę wcześniej (lub noc wieczorem, jeśli chcesz zjeść owsiankę na śniadanie) namocz owsiankę w wodzie.
2. Jabłka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach, orzechy i migdały posiekaj.
3. Namoczoną owsiankę przełóż do rondelka, dolej mleko i gotuj na małym ogniu.
4. Po zagotowaniu dodaj starte jabłko, posiekane orzechy, migdały rodzyнки i cynamon.
5. Owsiankę gotuj jeszcze przez 5 minut.
6. Podawaj z łyżką jogurtu i świeżymi owocami oraz miodem.