

ANIA STARMACH

Pomarańczowa owsianka

Co kupić?

- 0.5 szklanki płatków owsianych górskich
- 0.5 szklanki soku pomarańczowego FORTUNA
- 0.5 szklanki wody
- 0.5 szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżka podprażonych płatków migdałów
- 1 duża szczypta cynamonu
- 1 banan
- 1 pomarańcza
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka brązowego cukru

Jak przygotować?

1. Do rondelka wsyp płatki i siemię lniane, dodaj mleko kokosowe i wodę, gotuj na małym ogniu około 10 minut.
2. Gdy owsianka wchłonie płyn, dodaj sok pomarańczowy FORTUNA i cynamon. Gotuj jeszcze kilka minut.
3. Pomarańczę wyfiletuj.
4. Brązowy cukier skarmelizuj (wrzuć cukier na patelnię o grubym dnie i podgrzej do momentu, aż cukier zmieni kolor na złotobrązowy. Musisz jednak uważać, bo łatwo podgrzać cukier zbyt mocno, a wtedy stanie się gorzki).
5. Dodaj kawałki banana, tak aby banana obtoczyć w karmelu.
6. Owsiankę przełóż do miseczek, dodaj owoce, miód i płatki migdałów.