

ANIA STARMACH

Aromatyczna owsianka jabłkowa

Co kupić?

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka soku jabłkowego (najlepiej tłoczonego)
- 1 jabłko
- 2 łyżeczki rodzynek
- 2 łyżeczki morwy białej (suszone owoce) Purella
- 2 łyżeczki jagód goji Purella
- 2 łyżeczki miodu
- 1 szczypta cynamonu

Jak przygotować?

1. Wieczór wcześniej zalej płatki sokiem, to przyspieszy poranne gotowanie.
2. Jabłko zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Owsiankę gotuj 5-7 min (jeśli masa będzie za gęsta dodaj kilka łyżek wody). Dodaj cynamon, tarte jabłko i rodzynki, gotuj dalej 2-3 minuty.
4. Ciepłą owsiankę przełóż do miseczki, posyp goji, morwą, polej miodem.