

Przepis dnia II, odc. 4. Owsianka śniadaniowa z owocami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

płatki owsiane	5 łyżek
woda	1 szklanka
mleko	1/2 szklanki (3,5%)
pomarańcza	(krojona)
kiwi	(krojone)
banan	(krojony)
cynamon mielony	(do smaku)
sól morska	(do smaku)
miód	
mięta	kilka listków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 W małym rondelku zagotować wodę, wsypać płatki, całość doprawić do smaku cynamonem, solą i miodem (lub cukrem), a następnie gotować na małym ogniu, cały czas mieszając, przez około 5 minut.
- KROK 2 Gdy woda odparuje, wlać mleko, wymieszać i nadal gotować, ewentualnie uzupełniając mleko (w zależności od preferowanej konsystencji).
- KROK 3 Tak przygotowaną owsiankę przelać do miseczek, ostudzić, posypać owocami i udekorować świeżymi listkami mięty.
- KROK 4 Smacznego!