

Leśna owsianka



KLAUDIA007



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

płatki owsian	75 dag
starta skórka i sok z 1 pomarańczy	
miód	
owoce leśne	50 dag
napój	150 sojowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Włóż do garnka wybrane owoce leśne i starta skórkę pomarańcza. Zalej sokiem pomarańczowym. Doprowadź do wrzenia i gotuj wolno ok 3-5 minut. Zdejmij z ognia i dodaj odrobinę miodu. Do miski, której można używać w kuchence mikrofalowej, wsyp płatki owsiane i zalej napojem sojowym. Wstaw do mikrofal i podgrzewaj 3 minuty. Następnie zamieszaj i podgrzewaj przez kolejne 2. Dodaj miód i owoce. Podawaj polaną owocowym sosem