Owsianka kokosowo-buraczana (vegan + gluten free)

martines

Polecane na: **desery, jednogarnkowe, lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane bezglutenowe - 60 g
- Woda - 1 szklanka
- Mleko sojowe - 1 szklanka
- Mąka kokosowa - 1 łyżka
- Sól - 1 szczypta
- Chipsy kokosowe - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotować wodę w garnuszku.

KROK 2: Do gotującej się wody dodać szczyptę soli i płatki. Gotować aż wchłoną wodą.

KROK 3: Buraka zetrzeć na średnich oczkach tarki.

KROK 4: Gdy płatki wchłoną wodę dodać mleko i gotować do pożądanej gęstości.

KROK 5: Na koniec dodać startego buraka, mąkę kokosową i wymieszać. Wierzch owsianki posypać podprażonymi chipsami kokosowymi.