



owsianka power z jajkiem

[_Róża_](#)

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

mix: płatki ośiane górskie i płatki
żytnie - 90 g
woda - 1/2 szklanka
mleko - ok 2/3 szklanka
jajko - 1 szt.

morele suszone - 5 szt.
średnie jabłko - 1 szt.
mandarynka - 1 szt.
orzech włoskie - trochę

Dodatkowe info:

Moja miseczką miała wyjątkowo gęstą zawartość, jeśli ktoś woli bardziej płynną owsiankę należy dodać więcej mleka/ wody. Oczywiście każde mleko dobrze się sprawdzi, ja użyłam tradycyjnie krowiego. Takie śniadanie jest niesamowicie sycące i rozgrzewające, daje niezłego kopa :D

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki wsypujemy do rondelka, zalewamy wodą, gotujemy na średnim gazie pod przykryciem, mleko dolewamy stopniowo, w miarę jak płatki gęstnieją, żeby uzyskać pożądaną konsystencję. W przypadku kiedy wlejemy całe na raz może okazać się dla nas zbyt płynna. W czasie gotowania dorzucamy pokrojone drobno morele i jabłko. Gdy płatki już napęcznieją, zmniejszamy ogień i wlewamy roztrzepane jajko energicznie mieszając, żeby nie zrobiła się "jajecznica". Ponownie zagotowujemy. Podajemy gorące z mandarynką i orzechami włoskimi.