Złocista owsianka

dorotaR

Polecane na: **jednogarnkowe, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 1/2 szklanka
- kurkuma - 1/2 łyżeczka
- sól himalajska - 1 szczypta
- kardamon - 2 szt.
- siemie lniane złociste bio - 1 łyżeczka
- olej arganowy bio - 1 łyżeczka
- stewia - do smaku

Dodatkowe info:

Owsianka - idealny pomysł na zdrowe rozpoczęcie dnia - danie ciepłe, sycące na długo, rozgrzewające, niskokaloryczne

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do rondelka wsypujemy płatki owsiane, dodajemy do nich siemię lniane, kurkumę, szczyptę soli i odrobinę stewii.
Ziarenka kardamonu rozgniatamy i wyjmujmy z osłonki same ciemne ziarenka - dodajemy je do płatków.
Zalewamy wszystko dwoma szklankami wody i gotujemy kilka minut aż płatki napęcznieją.
Przed zjedzeniem mieszamy z olejem arganowym