




Błonnikowa owsianka na soku jabłkowym

 Zdrowie na języku

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 40 g
błonnik jabłkowy - 1 łyżeczka

sok jabłkowy 100% - 250 ml
dodatki: jagody goji, rodzynki,
orzechy włoskie, cynamon - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka wlej wodę, sok jabłkowy i wsyp płatki owsiane. Wszystko dokładnie wymieszaj. Po zagotowaniu zmniejsz ogień i gotuj do momenty uzyskania gęstej konsystencji.

KROK 2: Pod koniec gotowania dodaj łyżeczkę błonnika i dokładnie wymieszaj. Owsiankę wyłóż na talerz i udekoruj dodatkami.