




budyń owsiany

 [_Róża_](#)

Polecane na: [desery](#), [jednogarnkowe](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

płatki owsiane górskie - 1 szklanka gruszka - 1 szt.
woda - 1 szklanka granat - 1/2 szt.
mleko - 3/4 szklanka syrop różany - 4 łyżka
siemię lniane - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Ja zaserwowałam ciepły budyń na śniadanie, można równie dobrze nałożyć deser do pucharków, schłodzić i zjadać na zimno.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalewamy wodą i mlekiem, dodajemy siemię lniane i wstawiamy na gaz, do gotujących płatków dodajemy pokrojona gruszkę. Gotujemy aż płatki zrobią się miękkie a gruszka się rozgotuje. Następnie dolewamy 2 łyżki syropu różanego i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Wstawiamy jeszcze raz na gaz i zagotowujemy masę, ostrożnie żeby nie przypalić.

Przekładamy budyń do miseczek lub głębokich talerzy, dekorujemy pestkami granatu, polewamy resztą syropu różanego.