Cynamonowa owsianka z cynamonowym jabłkiem i cynamonowymi ziarenkami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane - 4 łyżka
- Mleko - 200 ml
- Cynamonu - 1 laska
- Stewia w proszku - 1/3 łyżeczka
- Jabłko - 1 szt.
- Cynamon - 1 łyżeczka
- Mieszanka ziaren słonecznika z cynamonem - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotuj mleko wraz z laską cynamonu.

KROK 2: Dodaj płatki owsiane, stewię i gotuj do uzyskania pożądanej konsystencji (ok. 10 minut).

KROK 3: Jabłko pokrój w kostkę. Wrzuć do osobnego rondelka, dodaj odrobinę wody i cynamon. Duś pod przykryciem do momentu, aż jabłko będzie miękkie. Pod koniec ściągnij pokrywkę, aby zredukować wodę.

KROK 4: Do miseczki przełóż owsiankę, dodaj uprażone jabłko i posyp ziarenkami.