Diabetyczna owsianka zimowa

dorotaR

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

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

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane górskie - 1/2 szklanka
- kefir - 100 g
- cynamon laska - 1 szt.

Dodatkowe info:

Bardzo zdrowa, smaczna i pożywna zimowa owsianka. Przepis odpowiedni dla osób na dietach o niskim indeksie glikemicznym w tym dla diabetyków.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odmierzamy pół szklanki płatków owsianych (wybieramy te górskie - całe, najbardziej wartościowe) i wsypujemy je do miseczki, zalewamy pół szklanki wrzątku.
Do miseczki z płatkami ścieramy na tarce cynamon, mieszamy.
Owsiankę przykrywamy talerzykiem i zostawiamy na 10 min.
Po tym czasie do owsianki dodajemy kefir, mieszamy i zostawiamy na kolejne 5 minut.
Oprószamy cynamonem.