Gęsta owsianka migdałowa z owocem kaki i ziarenkami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane - 4 łyżka
- Mleko - 300 ml
- Mąka migdałowa - 1,5 łyżka
- Stewia w proszku - 1/3 łyżeczka
- Kaki - 1 szt.
- Ziarenka słonecznika - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalej wrzątkiem na 10 minut. Odlej pozostałą wodą, zagotuj mleko i wsyp namoczone płatki. Gotuj ok. 5 minut.

KROK 2: Następnie dodaj 1/2 kaki, gotuj chwilkę. Kiedy płatki nabiorą preferowanej miękkości dodaj mąkę migdałową i energicznie mieszaj, do połączeni się składników.

KROK 3: Przed podaniem ułóż na wierzchu pozostałą połówkę kaki i posyp ziarenkami ;)