




Lنيانكا z owsianką

 Nel Merc

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 3 porcje

Składniki:

płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka
len złoty - 4 łyżka
napój roślinny np. owsiany - 2 - 3 szklanka
dodatki: -
olej lniany omega 3 smakowy - 3 łyżeczka

mandarynki - 2 szt.
maliny - 3 garść
chia - 3 łyżeczka
mięta - listki - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane i len przekładamy do garnuszka zalewamy wodą, mieszamy i odlewamy wodę z ewentualnymi łuskami owsianymi. Zalewamy szklanką wody i gotujemy ma małym ogniu ok. 5 minut.

KROK 2: Do ugotowanych dolewamy napój roślinny (ewentualnie mleko), aby uzyskać właściwą gęstość dania.

KROK 3: Lنيانkę przelewamy do talerzy i dodajemy owoce, nasiona, miętę i polewamy olejem lnianym.