





Owsianka

 Barbara Strużyna

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka

napój roślinny (np. jaglany) - 2 szklanka

wybrane superfoods np.:

maca w proszku - 2 łyżeczka

sól - - szczypta

do podania: -

owoce świeże (klementynki, maliny, ...) -

nasiona (chia, len, słonecznik,...) -

orzechy (np. płatki migdałowe, nerkowce,...) - - trochę

Dodatkowe info:

Owsianka to jedno z najczęściej spożywanych przez moją rodzinę śniadań. Teraz staram się do tego porannego posiłku dodać jakiś superfoods tak dla urozmaicenia smaku, koloru i zdrowia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki przesypujemy do garnuszka i gotujemy w szklance wody ze szczyptą soli ok. 5-10 minut. Następnie dolewamy napój roślinny i podgrzewamy chwilę. Wyłączamy źródło ciepła. Dodajemy wybrane superfoods i mieszamy. Gęstość owsianki regulujemy napojem. Po przełożeniu owsianki do talerzyków dekorujemy ją według uznania: owocami, nasionami, orzechami, polewamy syropem lub olejem.