Owsianka 5 zbóż z jabłkiem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

mix płatków 5 zbóż (pszenne, owsiane, jęczmienne, gryczane, orkiszowe) - 40 g

mleko owsiane - 200 ml

stewia - 1/3 łyżeczka

nasiona chia - 1 łyżeczka

cynamon - 1 łyżeczka

Jabłko - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłko pokrojone w kostkę uduś w rondelku z cynamonem.

KROK 2: Mleko zagotuj, dodaj płatki, stewię, chia, cynamon i gotuj ok. 5 minut.

KROK 3: Gotową owsiankę podaj z uduszonym jabłkiem. Możesz posypać siemieniem lnianym mielonym.