Owsianka rokitnikowa - bardzo zdrowa, dietetyczna :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 4 łyżka
- mleko roślinne/krowie - 200 ml
- stewia w proszku - 1 łyżeczka
- sok z rokitnika 100% - 1 łyżka
- suszone owoce rokitnika - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalej wrzątkiem, do ich przykrycia i odczekam 10-15 minut, aż napęcznieją.

KROK 2: Zagotuj mleko. Dodaj namoczone płatki, stewię oraz owoce rokitnika. Gotuj do momentu uzyskania pożądanej konsystencji, ok. 10 minut.

KROK 3: Przed podaniem w owsiankę wmieszaj sok z rokitnika.
Udekoruj wybranymi owocami i oczywiście suszonym rokitnikiem ;)