




## Owsianka z granolą

 biogol

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

### Składniki:

płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka

woda lub napój roślinny bezglutenowy - 2 szklanka

banany - 2 szt.

przyprawa kurkuma z pieprzem - - szczypta

sól - - szczypta

masło orzechowe - 1 łyżka

Dodatki: -

owoce sezonowe - zmiksowane z miodem - - trochę

orzechy nerkowca - 2 garść

granola - 4 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Płatki owsiane płuczemy w garnuszku odlewając wodę. Następnie zalewamy płatki wodą lub napojem roślinnym i gotujemy na małym ogniu ok. 15 minut. Dodajemy obrane ze skórki banany, kurkumę z pieprzem, masło orzechowe, szczyptę soli, miksujemy. W razie potrzeby dodajemy odrobinę wody lub napoju i znowu miksujemy jeśli chcemy, aby owsianka nie była zbyt gęsta.

**KROK 2:** Owoce możemy zmiksować z odrobiną miodu lub ugnieść widelcem. Możemy również dodać je w całości lub w kawałkach. Inną opcją dodania owoców np. zimą jest mus owocowy bez cukru. Na owsiankę w miseczkach wykładamy owoce, orzechy i granolę.

Na zdrowie.