Owsianka z otrębami owsianymi i lnem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

3 porcje

Składniki:

- płatki owsiane - 12 łyżka
- len (zmielony) - 2 łyżka
- otręby owsiane - 3 łyżka
- woda - 1 szklanka
- mleko owsiane - 1,5 szklanka
- banan - 1 szt.
- jabłko - 1 szt.
- miód wielokwiatowy - 1 łyżka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- gorzka czekolada - 3 kostka
- pestki dyni - 1 łyżeczka
- mieszanka orzechów - 1 garść
- masło orzechowe - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Rozgrzewająca i sycąca owsianka na jesienne poranki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane, otręby oraz len zalej mlekiem i wodą - całość ugotuj.

KROK 2: Gotową owsiankę przełóż do misek.

KROK 3: Jabłko pokrój w plastry, a następnie podsmaż na suchej i rozgrzanej patelni teflonowej - jabłka posyp cynamonem i polej miodem, karmelizuj do momentu, aż zmiękną.

KROK 4: Gotową owsiankę udekoruj kawałkami jabłek, plastrami banana, pokruszoną czekoladą, mieszanką orzechów, pestkami dyni oraz polej masłem orzechowym.