Pieczona owsianka z cynamonowym jabłkiem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- płatki owsiane - 100 g
- zagotowana woda - 200 ml
- mleko roślinne - 200 ml
- rodzynki - 1 łyżka
- orzechy pekan - 1 łyżka
- ksylitol - 1 łyżka
- jabłko - 1 szt.
- cynamon - 1 łyżeczka
- cukier kokosowy - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalej wrzącą wodą i odstaw na kilka minut, aż napęcznieją.
W tym czasie obierz i pokrój jabłka w grubą kostkę. Wymieszaj z cynamonem i cukrem kokosowym. Podziel na dwie części i ułóż na dno kokilek.
Do namoczonych płatków dodaj napój roślinny, rodzynki, orzechy, ksylitol. Całość wymieszaj i odstaw na 5 minut.
Następnie przelej owsiankę do kokilek i wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika. Piecz przez 25 minut.