Zimowa owsianka mocy

Dorota Rozbicka

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

- miks płatków owsianych i z dawnych odmian pszenicy - 2 szklanka
- kurkuma - 1 szczypta
- wiórki kokosowe - 2 łyżka
- suszone daktyle - 10 szt.
- suszone plastry kiwi - kilka szt.
- suszone śliwki - kilka szt.
- siemię lniane złote - 1 łyżeczka
- kruszone ziarno kakaowca - 1 łyżka
- suszone nasiona pokrzywy - 0,5 łyżeczka
- olej kokosowy nierafinowany - 1 łyżeczka
- mleko w proszku kokosowe - 3 łyżka
- mrożone owoce np jagody, borówki, banany - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od wrzucenia do garnka suchych składników.

KROK 2: Wsypujemy płatki, kurkumę, wiórki kokosowe, mleko w proszku, kruszone ziarno kakaowca, posiekane daktyle i suszone kiwi oraz śliwki, siemię lniane, pokrzywę.

KROK 3: Potem dodajemy ok 3 szkl wody. Zagotowujemy.

KROK 4: Następnie, cały czas mieszając

gotujemy owsiankę 1-2 minuty aż zgęstnie
i napęcznieje.
Potem wylewamy owsiankę do miseczek.

KROK 5: Finalnie dekorujemy kaszę jagodami, borówkami, jeżynami mrożonymi, pokrojonymi bananami i całość posypujemy kruszonym ziarnem kakaowca i wiórkami kokosowymi.