



Owsianka bezglutenowa z marchwią na słodko

★★★★★(4)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

163 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

72.98 kcal

3.65%



Białko

2.10 g

4.2%



Węglowod.

14.67 g

5.43%



Tłuszcze

1.54 g

2.2%



Błonnik

2.32 g

9.28%

GDA

3.65 %



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 55g (5 ½ łyżki stołowej)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.1g (¼ szczypty)
- Marchew - 150g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na samym początku przygotuj puree z marchwi: jest to upieczona lub ugotowana, a następnie zblendowana marchew.

KROK 2: Wszystkie składniki poza puree marchewkowym włoż do małego rondelka i gotuj przez 5 - 8 minut na małym ogniu, co jakiś czas delikatnie mieszając.

KROK 3: Kiedy płatki będą miękkie dodaj puree marchewkowe, wymieszaj i gotuj kolejne 2 - 3 minuty. Gorącą owsiankę podawaj razem z uprażonymi orzechami.

*Warto od razu przygotować większą ilość marchewkowego puree, a następnie zamrozić w małych woreczkach w zamrażarce.

**Pamiętaj, aby płatki owsiane były bezglutenowe.

*** Owsiankę podawaj z ulubionymi, podprażonymi orzechami. Na wierzchu posyp delikatnie cynamonem.

Smacznego!

