



Owsianka 1,5% z jabłkiem i cynamonem

★★★★★ (12)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

253 kcal / 1 porcję (310 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 81.71 kcal 4.09%	Białko 3.23 g 6.46%	Węglowod. 15.18 g 5.62%	Tłuszcze 1.56 g 2.23%	Błonnik 2.07 g 8.28%	GDA 4.09%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jabłko - 70g
- Cynamon mielony - 5g (1 ¼ łyżeczki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje. Przełóż do miski.

KROK 2: Jabłko umyj i pokrój na cienkie plasterki lub w kostkę. Dodaj do owsianki razem z rodzynkami. Całość posyp cynamonem.

*Owsianka z jabłkiem i cynamonem to bardzo uniwersalne danie śniadaniowe. Jest bardzo aromatyczne i świetnie rozgrzewa. To idealna propozycja na jesienne i zimowe, mroźne poranki. Dodatek cynamonu przyspiesza przemianę materii i reguluje procesy trawienne, co jest zjawiskiem niezwykle korzystnym, szczególnie na samym początku dnia.

Smacznego!

