



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Owsianka bezglutenowa z marchwią na słodko



## 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%	<b>GDA</b> 3.65%
---------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 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!

