



## 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<br><b>81.71 kcal</b><br>4.09% | Białko<br><b>3.23 g</b><br>6.46% | Węglowod.<br><b>15.18 g</b><br>5.62% | Tłuszcze<br><b>1.56 g</b><br>2.23% | Błonnik<br><b>2.07 g</b><br>8.28% | <b>GDA</b><br><b>4.09 %</b> |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

\* 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!*

