



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



Owsianka bezglutenowa z marchwią na słodko

★★★★★(3)

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 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* 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 muskatołowa 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 włóż do małego rondelka i gotuj przez 5 - 8 minut na małym ogniu, co jakiś czas delikatnie mieszając.

KROK 3: Kiedy płatki będą miękkie dodaj purée 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!

