

Klasyczna owsianka

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Jego zadaniem jest dostarczenie nam energii oraz rozkręcenie metabolizmu. Dzisiaj chciałabym podzielić się przepisem na klasyczną, gęstą i jednocześnie kremową owsiankę, czyli taką jaką lubię najbardziej.



Wszystkie składniki wymieszać w rondelku i gotować na małym gazie do momentu, aż płatki wchłoną mleko i w konsystencji owsianka będzie gęsta i kremowa. Trzeba pamiętać o ciągłym mieszaniu, aby płatki nie przywarły do dna. Najbardziej smakuje na ciepło. Można ją podawać z ulubionymi owocami sezonowymi lub bakaliami. Moim faworytem jest domowa konfitura malinowa, płatki migdałów oraz odrobina cynamonu. Smacznego:)



Mój Fanpage - My Healthy Lifestyle

Author: Katarzyna Grochalska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/klasyczna-owsianka>

BonaVita.pl