



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; 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<br>72.98 kcal<br>3.65% | Białko<br>2.10 g<br>4.2% | Węglowod.<br>14.67 g<br>5.43% | Tłuszcze<br>1.54 g<br>2.2% | Błonnik<br>2.32 g<br>9.28% | <b>GDA</b><br>3.65% |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|

## 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 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 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!

