



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Owsianka jeżynowo-borówkowa

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego)
- 1 banan
- mała garść orzechów (np. migdałów, nerkowców)
- 150 g borówek
- 150 g jeżyn
- 3-4 łyżki syropu z agawy lub innego słodku
- 1 łyżka wody



Opcjonalnie

- nasiona chia lub lnu
- uprażone pestki słonecznika

PRZEPIS NA 2 DUŻE PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

ZAWIERA:



Orzechy

1. Do małego garnka wlej mleko, przesyp płatki i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj kilka minut, często mieszając.
2. Zdejmij z ognia i pozostaw do lekkiego ostygnięcia.
3. Przelóż do misek i dodaj pokrojonego w plasterki banana, orzechy i wymieszaj.
4. Jeżyny i borówki opłucz i umieść w rondelku. Dodaj syrop z agawy, wodę i postaw na średnim ogniu. Gotuj przez kilka minut, aż puszczą sok.
5. Gotowe owoce wymieszaj z owsianką, a jeśli potrzeba, dosłódź według uznania.

