

Owsianka na budyniu z owocami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 589 kcal \ B-19 g \ T-19 g \ W-84 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 375 kcal \ B-15 g \ T-12 g \ W-55 g \ Bł-4 g

Składniki

Owsianka

- ✓ płatki owsiane górskie – 1 szklanka (120 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1 i 3/4 szklanki (400 g)
- ✓ budyń w proszku – 3 łyżki (24 g)
- ✓ kakao – 1 łyżka (10 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ syrop daktylowy – 2 łyżki (24 g)
- ✓ maliny – 1 garść (70 g)
- ✓ jeżyny – 1 garść (65 g)
- ✓ borówki – 1 garść (50 g)
- ✓ banan – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ pasta pistacjowa – 1 łyżka (20 g)
- ✓ wiórki kokosowe – 1 łyżka (6 g)

Przygotowanie

1. W 0,5 szklanki mleka rozrób proszek budyniowy i kakao. W garnku podgrzej mleko z płatkami. Gdy lekko zmiękną, dodaj rozrobiony budyń. Zagotuj i ciągle mieszaj, żeby się nie przypaliło.
2. Posłodź do smaku. Przełóż do miseczek i przystroj owocami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/owsianka-na-budyniu-z-owocami/>