

ROZGRZEWAJĄCA OWSIANKA

SKŁADNIKI

- Płatki owsiane – 4 łyżki (40 g)
- Jabłko – 1 średnia sztuka (ok. 150 g)
- Mleko 0,5% – 1 szklanka (200 ml)
- Erytrytol lub inny słodzik – 2 łyżki (20 g)
- Cynamon – do smaku



PRZYGOTOWANIE

Przygotowanie płatków:

- W rondelku podgrzej mleko na średnim ogniu.
- Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez około 5–7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje.

Prażenie jabłka:

- Jabłko obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Na patelni rozgrzej odrobinę wody (opcjonalnie odrobinę masła, jeśli chcesz głębszy smak).
- Dodaj pokrojone jabłko, erytrytol i szczyptę cynamonu.
- Praż jabłko przez 5 minut, aż stanie się miękkie i lekko karmelizowane.

Składanie owsianki:

- Gotową owsiankę przełóż do miseczki.
- Na wierzch wyłóż prażone jabłka.
- Posyp cynamonem według smaku.