

dyniowsianka pieczona



Autor: **justa_kitchen**
Przepisów: **238** Ocena: **2716**

 1-2 os.  60 min  łatwe  tanie

Składniki:

- 150-200 g upieczonej dyni
- 0,5 banana
- 4 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki mieszanki otrębowej
- 2 łyżki płatków ryżowych
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżka lnu mielonego
- 1 łyżka jagód goji
- 1 łyżka stewii
- 3 krople aromatu migdałowego
- mleko sojowe
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Płatki, otręby i len łączę z pokrojoną dynią, bananem i goji. Solę. Słodzę. Migdałuję. Zalewam mlekiem i zagotowuję. Jak owsianka zacznie bulgotać zdejmuję ją z gazu.
- 2 Piekarnik rozgrzewam do 170 stopni Celsjusza. Owsiankę przelewam do naczynia żaroodpornego. Piekę około 30-40 minut.

Wyjmuję z piekarnika.

Twoje notatki do przepisu: