

Zdrowa tropikalna owsianka



Autor: **konhambos**
Przepisów: **353** Ocena: **6795**

3-4 os. 15 min łatwe przystępne



Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 2 szklanki niesłodzonego mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 2 banany
- 1 1/2 szklanki ananasa pokrojonego w kostkę
- 3 czubate łyżki trzcinowego cukru
- nasiona z połowy granatu
- 3 czubate łyżki prażonego kokosa
- syrop klonowy

Sposób przygotowania:

- 1 Gotować w rondlu płatki owsiane, mleko kokosowe i ekstrakt waniliowy przez ok. 5-6 minut ciągle mieszając. Gdy płatki zmiękną i zgęstnieją odstawić z ognia, pokroić banany i ananasa i posypać cukrem trzcinowym. Podgrzać dużą patelnię i smażyć ananasa i banany, raz obracając aż owoce się zrumienią i skarmelizują. Banany zajmują nieco mniej czasu niż ananasy, więc najpierw wyjąć je z patelni i położyć na talerzu, a następnie wyjąć ananasa.



- 2 Podzielić płatki owsiane na 3 lub 4 miski i nałożyć na wierzch kostki ananasa, banany, pestki

granatu i prażony kokos.
Podawac z miodem lub syropem klonowym.



Twoje notatki do przepisu: