

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Owsianka bezglutenowa z marchwią na słodko](#)

Owsianka bezglutenowa z marchwią na słodko

★★★★★(4)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

163 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
72.98 kcal	2.10 g	14.67 g	1.54 g	2.32 g	3.65 %
3.65%	4.2%	5.43%	2.2%	9.28%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 55g (5 ½ łyżki stołowej)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Gałka muskatowa mielona - 0.1g (¼ szczypty)
- Marchew - 150g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na samym początku przygotuj puree z marchwi: jest to upieczona lub ugotowana, a następnie zblendowana marchew.

KROK 2: Wszystkie składniki poza puree marchewkowym włoż do małego rondelka i gotuj przez 5 - 8 minut na małym ogniu, co jakiś czas delikatnie mieszając.

KROK 3: Kiedy płatki będą miękkie dodaj puree marchewkowe, wymieszaj i gotuj kolejne 2 - 3 minuty. Gorącą owsiankę podawaj razem z uprażonymi orzechami.

*Warto od razu przygotować większą ilość marchewkowego puree, a następnie zamrozić w małych woreczkach w zamrażarce.

**Pamiętaj, aby płatki owsiane były bezglutenowe.

*** Owsiankę podawaj z ulubionymi, podprażonymi orzechami. Na wierzchu posyp delikatnie cynamonem.

Smacznego!

