Magiczny Kraków

Budyniowa owsianka z sosem orzechowym

2022-03-21

Owsianka to najlepszy pomysł, by zdrowo i smacznie zacząć dzień. Wypróbuj nasz przepis. Jego przygotowanie zajmie tylko kilka minut.

Potrzebne składniki:

- 1 szklanka mleka UHT 1,5% tłuszczu (230 g)
- 60 g banana
- 4 łyżki płatków owsianych górskich (40 g)
- 25 g borówek amerykańskich
- 1 łyżeczka masła orzechowego (15 g)
- 2 łyżeczki Erytrolu / Erytrytolu (10 g)
- 1 łyżka budyniu w proszku (8 g)

Przygotowanie:

Wsyp do garnka płatki, proszek budyniowy (bez cukru), erytrol i przemieszaj. Zalej mlekiem i gotuj kilka minut do zgęstnienia, często mieszając. W tym czasie pokrój banana w plasterki. W szklance rozpuść masło orzechowe z 2 łyżkami ciepłej wody na jednolity, orzechowy sos. Przełóż owsiankę do miseczki, dodaj banana i polej sosem orzechowym. Dołóż kilka borówek na wierzch.

Makroskładniki:

K (kilokalorie/kcal): K:450.5 / B:16.7 / T:14.3 / W:61.6 / F:5.2

Publikowane pomysły kulinarne to część projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”, który powstał w ramach młodzieżowego maratonu „Youth.Krak.Hack. W dobrym klimacie”. Projekt proponuje szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin z dziećmi.