



Owsiana pieczona szarlotka

2022-04-01

Pyszna i banalnie prosta w przygotowaniu owsiana szarlotka. Idealna na drugie śniadanie w pracy lub w szkole. Wystarczy wymieszać składniki, włożyć do piekarnika i gotowe!

Potrzebne składniki:

- pół szklanki mleka UHT, 1,5% tłuszczu (120 g)
- pół jabłka (75g)
- pół opakowania jogurtu typu islandzkiego, Skyr waniliowy (75 g)
- 4 łyżki płatków owsianych (górskich, 40 g)
- łyżka orzechów włoskich (15g)
- 2 łyżeczki erytrolu / erytrytolu (10 g)
- 1 łyżka budyniu w proszku (10g)
- pół łyżeczki cynamonu (2g)
- pół łyżeczki proszku do pieczenia (2g)

Przygotowanie:

Wsyp płatki, proszek budyniowy, erytrol, proszek do pieczenia i cynamon do naczynia do zapiekania. Zalej mlekiem i dokładnie przemieszaj. Odstaw na 5 minut. W tym czasie pokrój jabłko w kostkę. Dodaj do naczynia, wymieszaj i zapiecz w 180 stopniach przez 25 minut. Podawaj z jogurtem i posyp orzechami.

Makroskładniki:

K (kilokalorie/kcal): 448.9, B (białko): 18.9, T (tłuszcz): 14.0, W (węglowodany): 58.9, F (błonnik/fibre): 6.4

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.