

## Owsianka z malinami

**ŚNIADANIE – ok. 603 kcal/porcja**

### Składniki (1 porcja)

górskie płatki owsiane – 7 łyżek (70 g – 263 kcal)  
woda – 1 szklanka  
mleko migdałowe – 2/3 szklanki (154 g – 37 kcal)  
suszone daktyle – 3 sztuki (15 g – 45 kcal)  
maliny – garstka świeżych lub mrożonych (70 g – 36 kcal)  
miód – 2 łyżki (50 g – 162 kcal)  
płatki migdałów – 1 łyżka (10 g – 60 kcal)



## Sposób przygotowania

1. Przepłucz pod bieżącą wodą płatki owsiane.
2. Zalej płatki owsiane wodą i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. Posiekaj daktyle.
4. Dolej mleko migdałowe i dorzuć do płatków posiekane daktyle. Gotuj ok. 5 minut, mieszając.
5. Dorzuć do garnka maliny (zostaw kilka sztuk do dekoracji) i wymieszaj z gotującą się owsianką.
6. Wyłóż do miseczki lub słoika.
7. Udekoruj owocami, oprósz płatkami migdałów.

## PŁATKI OWSIANE

Zawierają rozpuszczalny błonnik, który jest bogaty w lipoproteiny i pomaga zmniejszyć gęstość LDL („złego cholesterolu”) we krwi.

