



Gotowana owsianka z karmelizowaną dynią i orzechami

Autor: Izabela S

Danie: **Śniadanie,**

Osób: **1**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Przygotowanie dyni:

Dynię obieramy, usuwamy pestki, myjemy i osuszamy. Kroimy w kostkę, przekładamy na patelnię lub do garnka, podlewamy odrobiną gorącej wody i dusimy do miękkości. Gdy dynia będzie prawie miękka odparowujemy nadmiar wody, a do dyni dodajemy masło, miód lub cukier do smaku. Przesmażamy kilka chwil, aż trochę się skarmelizuje, skrapiamy sokiem z cytryny według uznania.

Przygotowanie owsianki:

W garnku zagotowujemy mleko, wsypujemy płatki owsiane, cynamon i gotujemy kilka minut, aż do zgęstnienia płatków. Jeżeli chcemy bardziej gęstą owsiankę to dodajemy więcej płatków. Owsiankę przekładamy do miseczki.

Podanie:

Na owsiankę nakładamy dynię, posypujemy pokruszonymi orzechami i kawałkami pomarańczy. Podajemy. Smacznego!

Wskazówki

Jeżeli chcemy gęściejszą owsiankę to dosypujemy więcej płatków.

Na owsiankę:

1 szklanka mleka UHT Łaciate 3,2%

5 łyżek płatków owsianych górskich

1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

Na dynię:

kawałek dyni

1 łyżeczka masła Łaciate

cukier lub miód

sok z cytryny

Dodatkowo:

1 łyżka orzechów włoskich

1 mała, słodka pomarańcza