



Съставки за 2 Порции

◆ = Kotányi Produkte

50 g	Туква (напр. Хукајдо или мускатна), пасирана
100 g	Овесена каша или овесени ядки
200 ml	Мляко или мляко на растителна основа
2 бр.	Ябълки
1 бр.	Банан
1 с.л.	Течен мед
2 с.л.	Какаови зърна
2 с.л.	Орехи
2 с.л.	Филирани бадеми
1 с.л.	◆ Куркума, мляна
1 с.л.	◆ Канела на прах
Щипка	◆ Джинджифил, млян
Щипка	◆ Индийско орехче, мляно
	◆ Черен пипер на зърна

Златна овесена каша с туква и ябълки

⌚ 15–20 Минути ◀ ▶ ▷

Подготвка

- 1 Насътържете на сутно една от ябълките, след това с помощта на вилица намачкайте банана на пюре и разбъркайте добре с тиквеното пюре, млякото и овесената каша в куна. Овкусете с ногоправките и съвсем малко черен пипер и разбъркайте добре.
- 2 Добавете всичко в менджера и оставете да заври. Оставете да къкри около 4 минути на слаб огън.
- 3 Сервирайте овесената каша в купички и отгоре наредете втората ябълка, нарязана на кубчета и поръсете с ядки и какаови зърна. Подсладете с малко мед.

