



Златна овесена каша с тиква и ябълки

🕒 15–20 Минути   

Подготовка

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

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

50 g	Тиква (напр. Хукайдо 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

