



Kruszonka owsiana z orzechami pekan i wanilią

🕒 30–40 Min   

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C.
- 2 Przygotowanie suszonych owoców pod kruszonką (crumble): wymieszaj wszystkie składniki w misce i rozłóż je w średniej wielkości naczyniu do pieczenia. Piecz kruszonkę owsianą przez 30 minut w temperaturze 190°C przy użyciu standardowego ustawienia piekarnika. Pozostaw do ostygnięcia i pokrój na prostokątne kawałki.
- 3 Posypka: wymieszaj w misce wszystkie składniki, oprócz soli morskiej, umieść je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia i posyp solą morską. Piecz przez 15 minut w temperaturze 190°C przy użyciu standardowego ustawienia piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.
- 4 Na koniec udekoruj kruszonkę przygotowaną posypką z orzechów, podawaj z jogurtem i ciesz się smakiem.

Składniki - Ilość osób: 5

🔥 = Kotányi Produkte

Na kruszonkę

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 300 g | Płatki owsiane |
| 2 łyżki | Siemię lniane, kruszone |
| 40 g | Siemię lniane |
| 4 łyżki | Nasiona chia |
| 1 | Garść grubo siekanych orzechów pekan |
| 4 szt. | Starta marchew średniej wielkości |
| 2 łyżki | Olej kokosowy |
| 50 ml | Syrop klonowy |
| 900 ml | Mleko migdałowe |
| 1 łyżka | 🔥 Cynamon mielony |
| 1 łyżeczka | 🔥 Cukier z prawdziwą Wanilią Bourbon |
| 1 szczypta | 🔥 Imbir mielony |
| 1 łyżeczka | 🔥 Kardamon mielony |
| 1 szczypta | 🔥 Cynamon mielony |
| 1 szczypta | 🔥 Sól Morska gruboziarnista jodowana |

Do dekoracji

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 1 | Garść grubo siekanych orzechów pekan |
| 4 łyżki | Syrop klonowy |
| 1 szczypta | 🔥 Sól Morska gruboziarnista jodowana |

