

# breakfast time - czyli płatki owsiane w towarzystwie malin i wanilii

Uwielbiam ten przepis! Autorką jest Monica z [The Yummy Life](#), która ma niesamowicie ciekawe pomysły, jak wartościowy posiłek, uczynić wykwintnym, jednocześnie zachowując swego rodzaju unikalność:). Zgodziła się na umieszczenie tłumaczeń swoich pomysłów. I tak od miesiąca testujemy różne wariacje, aż z czasem, zaczęły się pojawiać własne pomysły na orzeźwiający, zdrowy i sycący początek dnia. To co jest fajne w tych śniadankach, to to, że można je przygotować nawet z 2 dniowym wyprzedzeniem. Rano, gdy trzeba zająć się tysiącem spraw, by nie spóźnić się do pracy, przedszkola itd, wystarczy sięgnąć do lodówki..

Pierwsze „cudo”, którym raczyliśmy się dziś, to w oryginale [Raspberry Vanilla Refrigerator Oatmeal](#)

## **Składniki na 2 porcje:**

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1/2 łyżeczki ekstraktu wanilii
- 2 łyżki konfitur z malin lub dżemu
- 1/2-2/3 świeżych malin (wystarczający by wypełnić pół litrowe naczynie)

## **Wykonanie:**

Pierwsze cztery składniki stanowią tak zwaną bazę do dalszych wariacji. Należy je połączyć ze sobą. Ja wykorzystuję do tego słoiki o pojemności ponad 600 ml.

Następnie dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy, zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki na całą noc. W tym czasie, płatki owsiane i drobne ziarenka zdążą wchłonąć mleko i same zmiękną, bez zbędnego gotowania. Teraz wystarczy taką porcję umieścić w dwóch salaterkach, przyozdobić, by oko również miało swoją ucztę:)

Autorka, podaję ten przepis na 1 osobę i od razu wszystkie składniki miesza w słoiczkach o pojemności 1 szklanki. Nie spotkałam się jeszcze z na tyle atrakcyjnymi naczyniami, a z praktycznej strony łatwiej mi przygotować takie śniadanko w jednym słoiku na dwie osoby.

### **Ciekawostka:** szałwia hiszpańska vs. siemię lniane

- Nasionka szałwii hiszpańskiej zawierają więcej omega-3 niż jest on zawarty w siemiu lnianym. Omega-3 z kłolei nie tylko reguluje wysokie ciśnienie, obniża cholesterol, ale zmniejsza stany zapalne w organizmie
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są bogatsze w błonnik niż siemie
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są rekomendowane diabetykom ponieważ spowalniają wchłanianie glukozy.
- Nasionka szałwii hiszpańskiej mają najwyższy poziom antyoksydantów (przeciwutleniaczy).
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są łatwo przyswajane i nie wymagają mielenia tak jak w przypadku siemia.
- Nasionka szałwii hiszpańskiej można przechowywać 2 lata w suchym miejscu, natomiast nasionka siemia tylko 1 rok.
- Rachunek, o ile nie będziemy spoglądać na cenę i dostępność na naszym rynku wydaje się być prosty. Umiar i równowaga na pewno nie zaszkodzi:)