

migdałowo-śliwkowe płatki owsiane

Uwielbiam śliwki, w zasadzie każde, choć do moich ulubionych należą węgierki. Jako, że to owoc sezonowy, musiałam włączyć go do mojej owsiankowej wariacji śniadaniowej:)

Składniki (2 porcje):

- 1/2 szklanki płatków owsianych (najlepiej górskich),
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 2 łyżki powideł śliwkowych,
- 2 łyżeczki miodu,
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z migdałów,
- 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę świeżych śliwek lub 6 suszonych drobno pokrojonych.

Przygotowanie:

1. Do słoika (min. 500 ml) wsypujemy po kolei: płatki, ziarenka szałwii lub zmielone siemię lniane, mleko, jogurt, ekstrakt z migdałów – mieszamy dokładnie.

2. Dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy. Zakręcony słoik wstawiamy do lodówki na całą. Następnego poranka serwujemy na zimno.

Taka „owsianka” może spokojnie leżakować do trzech nocy w lodówce, można więc zrobić większy zapas, oszczędzając czas.