

płatki owsiane o smaku ciasta dyniowego

Bardzo ciekawa nazwa, ale zapewniam, że jeszcze ciekawszy jest smak tej „owsianki”. W oryginale brzmi: [Pumpkin Pie Refrigerator Oatmeal](#) i pochodzi ze strony [The Yummy Life](#).

Kluczem do tego zaskakującego smaku jest nie tylko dynia, ale przyprawa o wdzięcznej nazwie [Pumpkin Pie Spice](#)*.

Możemy ją zrobić sami, a później wykorzystać, nie tylko do naszej owsianki, ale i do wypieków ciast, ciasteczek, deserów, a nawet do codziennej porannej kawy, by jeszcze bardziej poczuć jesień, bo z tym właśnie mi się ona kojarzy:)

Składniki: (2 porcje owsianki)

- 1/2 szklanki płatków owsianych lub orkiszowych,
- 2/3 szklanki mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego,
- 4 łyżeczki syropu klonowego,
- 1 łyżeczka „[pumpkin pie spice](#)„*,
- 1/2 szklanki [puree z dyni](#).

Wykonanie:

Do słoika co najmniej 0,5 litra wsypujemy płatki owsiane, nasionka szałwii, dolewamy mleko i jogurt – mieszamy energicznie. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy dokładnie. Zakręcony słoik pozostawiamy na jedną noc (maksymalnie 2 noce) w lodówce.

Smacznego:)