

płatki owsiane w stylu "Peach Melba"

„Peach Melba” to klasyczny deser stworzony przez francuskiego szefa kuchni dla australijskiej śpiewaczki sopranowej Nellie Melba. Jego głównymi składnikami są brzoskwinie, sos malinowy oraz lody waniliowe:).

[Peach Melba Refrigerator Oatmeal](#) wprawdzie nie są serwowane z lodami, ale oddają specyficzny smak i przede wszystkim dostarczają nam mnóstwo energii, witamin i wartości odżywczych.

Pora rozpocząć śpiewająco dzień:)

Składniki (2 porcje):

- 1/2 szklanki płatków owsianych (górkich, orkiszowych)
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej (siemia lnianego)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii 2-4 łyżek konfitury z malin lub dżemu (konfitura, zdecydowanie lepiej oddaje charakter)
- 1/2 szklanki brzoskwini pokrojonej w drobną kostkę

Wykonanie:

Łączymy ze sobą pierwsze 5 składników w słoiku o pojemności co najmniej 500 ml, następnie dodajemy pozostałe 2 składniki i delikatnie mieszamy. Zakręcony słoik pozostawiamy w lodówce na całą noc, by rano bez pośpiechu móc dobrze naładować akumulatory na resztę dnia:)