



Owsianka Wiktora

o smaku ciasta dyniowego 🎃🍂

- ✓ Czas przygotowania: 5 minut
- ✓ Czas gotowania: 10 minut

Hej! Dzisiaj zrobimy pyszną i zdrową owsiankę, która smakuje jak ciasto dyniowe! Będzie ciepła, kremowa i pełna składników, które dodadzą Ci energii na cały dzień. A najlepsze? Gotujemy płatki owsiane razem z komosą ryżową (quinoa), żeby było jeszcze smaczniej i zdrowiej! 😊

Co będzie nam potrzebne?

- 🥛 Napój owsiany – ⅓ szklanki
- 💧 Woda – ½ szklanki
- 🍲 Płatki owsiane – ⅓ szklanki
- 🌿 Quinoa (komosa ryżowa, surowa) – 2 łyżki lub garść
- 🌿 Cynamon – szczypta
- 🌰 Gałka muszkatołowa – szczypta
- 🎃 Dynia surowa starta na tarce – garść
- 🌰 Migdały (posiekane) – 2 łyżki
- 🍯 Miód lub cukier kokosowy – 1 łyżeczka

Dlaczego warto ją jeść?

- ✓ Daje dużo energii – dzięki płatkom owsianym i quinoa! 💪
- ✓ Jest pełna witamin – dynia ma dużo witaminy A, która dba o Twój wzrok! 👁️
- ✓ Ma zdrowe tłuszcze – migdały pomagają Twojemu mózgowi lepiej pracować! 🧠



Możesz też dodać swoje ulubione owoce na wierzch, np. banana 🍌 lub jabłko 🍏.

Lista zakupów do owsianki o smaku ciasta dyniowego 🎃🍂

🛒 Jeśli masz już coś w domu, odznacz kwadracik! ✍️✅

✅ Produkty zbożowe:

- Płatki owsiane – ⅓ szklanki
- Quinoa (komosa ryżowa, surowa) – 2 łyżki



✅ Płynny:

- Napój owsiany – ⅓ szklanki



✅ Warzywa i owoce:

- Dynia (z puszki lub świeża, pieczona i rozgnieciona) – 3 łyżki



✅ Orzechy i dodatki:

- Migdały (siekanie) – 2 łyżki



✅ Przyprawy:

- Cynamon – szczypta
- Gałka muszkatołowa – szczypta



✅ Słodzidło:

- Miód lub cukier kokosowy – 1 łyżeczka



◆ Możesz dodać ulubione owoce na wierzch, np. 🍌 banan lub 🍏 jabłko!





Owsianka Wiktora o smaku ciasta dyniowego 🎃🍂🍂

Jak to zrobić?



1 Zagotuj napój roślinny i wodę w małym garnku.



2 Dodaj płatki owsiane i quinoę. Gotuj na małym ogniu przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż wszystko będzie miękkie i kremowe.



3 Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj dynię, cynamon, gałkę muszkatołową, migdały i miód/cukier kokosowy. Dobrze wymieszaj.



lub



4 Przelej do miseczki, poczekaj chwilę, aż lekko ostygnie i... gotowe!

