

Owsianka marchewkowa niczym ciasto marchewkowe

Składniki

- 1 szklanka płatków owsianych (100g)
- 1 duża, drobno starta marchewka (ok. 100g)
- 3 szklanki niesłodzonego napoju roślinnego (np. napoju migdałowego, laskowego) (750ml)
- 2 łyżki syropu klonowego lub daktylowego
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżka rodzynek
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 1 płaska łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki suszonego imbiru
- szczypta gałki muskatołowej
- szczypta soli

Przygotowanie

Wszystkie składniki umieszczamy w rondelku i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Serwujemy od razu.

Lista zakupów

[Płatki owsiane pełnoziarniste ekologiczne](#)

[Gramatura: 300 gram](#)

[Cena 3,99 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

[Napój migdałowy bez cukru bio](#)

[Gramatura: 1 litr](#)

[Cena 12,99 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

[Orzechy włoskie ekologiczne](#)

[Gramatura: 100 gram](#)

[Cena 10,99 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)