Owsianka mocy z wolnowaru

Świetna propozycja na początek dnia

Czas na High: 3-4H

Czas na Low: 4-5 H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 20

Składniki

- 1 szklanka płatków owsianych
- ⅓ szklanki posiekanych suszonych moreli
- ¼ szklanki quinoa
- ¼ szklanki brązowego ryżu
- 1/4 szklanki posiekanych pestek dyni
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- 4 szklanki mleka migdałowego
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka ekstraktu z wanilii
-

Wykonanie:

W wolnowarze o pojemności 3,5l połączyć płatki owsiane, morele, quinoa, ryż, pestki dyni, sól i cynamon. Wymieszać z mlekiem migdałowym, 1 szklanką wody, miodem, olejem kokosowym i wanilią.
Przykryć i gotować na LOW przez 4-5 godzin lub na HIGH przez 3-4 godziny lub do momentu, gdy płatki owsiane, quinoa i ryż zmiękną. Ustaw na podtrzymywanie ciepła, aby móc podawać.
Wskazówki - Podawaj z pokrojonymi bananami i świeżymi jagodami, jeśli chcesz.
Jeśli wolisz, zastąp olej kokosowy olejem rzepakowym, olejem z pestek winogron lub masłem.