

Owsianka mocy z wolnowararu

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
- 1/3 szklanki posiekanych suszonych moreli
- 1/4 szklanki quinoa
- 1/4 szklanki brązowego ryżu
- 1/4 szklanki posiekanych pestek dyni
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 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.