

OWSIANKA Z MALINAMI



Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1 łyżka miodu
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka mrożonych lub świeżych malin

Przygotowanie:

- Płatki owsiane wsypać do garnka i zalać większą ilością wody z kranu, wymieszać i wylać mętną wodę, powtórzyć jeszcze 2 - 3 razy aż woda będzie czysta bez resztek łusek ziarna.
- Wlać świeżą wodę w ilości 1 i 1/2 szklanki i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 10 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać.
- Zdjąć pokrywę, dodać mleko oraz miód do smaku, wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut co chwilę mieszając.
- Maliny włożyć do garnka i mieszając podgrzewać aż się rozpadną (w przypadku malin mrożonych gotować nieco dłużej).