



Овсяная каша С ТЫКВОЙ

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

2 чашки ~ 200 г овсяных хлопьев
400 г пюре или вареной на пару тыквы

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ч.л. корицы
и ½ ч.л. молотого мускатного ореха.
Добавьте орехи и кленовый сироп.
Замените половину воды молоком.

ПРОТЕИН: добавьте 2 мерные ложки
протеинового порошка.

2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Залейте овсяные хлопья двойным количеством воды или молока, добавьте остальные ингредиенты и перемешайте.
2. Доведите до кипения и варите, помешивая, в течение 3 минут или до загустения.
3. Переложите готовую кашу на тарелку.
4. Посыпьте орехами и полейте кленовым сиропом.