AGNIESZKA **KUŁAGA**

ZAPIEKANA OWSIANKA

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	**1 godz.**	**429 kcal**	**13,8**	**74,2**	**10,2**

Cieplutka, chrupiąca, słodka. Zapiekana owsianka z jabłkiem jest idealnym wyborem na rozgrzewającą, jesienną kolację.

SKŁADNIKI

- 100g Płatki owsiane bezglutenowe
- 2 sztuki Jajko
- 200g Jabłko
- 30g Ksylitol
- 100g Skórka pomarańczowa*
- 20g Daktyle
- 300ml Mleko kokosowo-ryżowe
- 2 łyżeczki Cynamon cejloński
- szczypta Sól himalajska
- odrobina Masło ghee

PRZYGOTOWANIE

1. Jabłko obrać, zetrzeć na tarce.
2. Daktyle, skórkę pomarańczową drobno pokroić (zostawić część do ozdoby)
3. Naczynie żaroodporne posmarować masłem, wyłożyć na dnie 3/4 jabłek.
4. Jabłka posypać cynamonem oraz ksylitolem.
5. Płatki, sól, połączyć w garnuszku i zalać mlekiem. Zagotować.
6. Do spęczniałych płatków wmieszać jajka.
7. Owsiankę wyłożyć do naczynia i udekorować na wierzchu jabłkami, skórką oraz daktylami.
8. Owsiankę upiec w piekarniku w temp. 180 stopni przez 40 minut, ostatnie 10 na funkcji grila z góry.
9. Zostawić na 10 minut przed podaniem, żeby delikatnie stężała.

*skórka pomarańczowa własnej receptury