

# owsianka pieczona



Autor: **justa\_kitchen**  
Przepisów: **238** Ocena: **2755**



1-2 os.



60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki mieszanki otrębowej
- 2 łyżki płatków ryżowych
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżka lnu mielonego
- 1 jabłko
- 1 łyżka masła
- rodzynki
- jagody goji
- mleko
- cynamon
- gałka muszkatołowa
- sól

## Sposób przygotowania:

- 1 Płatki, otręby i len łączę z przyprawami, rodzynkami i goji. Solę. Zalewam mlekiem i zagotowuję. Jak owsianka zacznie bulgotać zdejmuję ją z gazu. Mieszam z miodem.

Piekarnik rozgrzewam do 170 stopni Celsjusza.

Owsiankę przelewam do naczynia małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Nalewam cienką warstwę zimnego mleka.

Jabłko kroję na pół. Układam w owsiance rozcięciem do góry. Piekę około 30 minut.

## Twoje notatki do przepisu: