

Pieczona owsianka z marchewką

Pieczona owsianka z marchewką

Składniki na 5 porcji:

- 1 szklanka płatków owsianych górskich 150 g
- 390 ml mleka 2% tłuszczu
- 290 g miękkiego tofu naturalnego
- 200 g startej drobno marchewki
- 2 banany 240 g
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół).

Zblenduj tofu, banany i mleko

W kielichu blendera umieść miękkie tofu, obrane banany i mleko. Zmiksuj na gładką, kremową masę.

Połącz składniki suche i mokre

W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, cynamon i gałkę muszkatołową.

Dodaj startą drobno marchewkę, a następnie wlej zblendowaną masę bananowo-tofu. Całość dobrze wymieszaj.

Przełóż do formy

Masę przelej do naczynia żaroodpornego lub foremki o wymiarach ok. 20×20 cm i wyrównaj wierzch.

Piecz przez ok. 35–40 minut, aż owsianka zetnie się i lekko zarumieni na brzegach.

Ostudź kilka minut przed porcjowaniem.

Podanie – na 1 porcję dodaj:

10 g masła orzechowego

5 g miodu

100 g naturalnego jogurtu skyr

Możesz podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno — świetnie sprawdzi się jako śniadanie lub posiłek na wynos. Smacznego!

Wartości odżywcze 1 porcji:

430,1 kcal

28,7 g białka

13,3 g tłuszczu

45,6 g węglowodanów przyswajalnych

6,1 g błonnika