



## Овесна каша (Посно)

Овесната каша е вкусен појадок кој во голем број земји низ светот се јаде за поголема енергија на почетокот на денот - овес сварен во млеко и збогатен со прекрасни додатоци.



### Состојки:

- 250 гр. овесни снегулки
- 700 мл. млеко од соја (или обично млеко)
- 1 банана
- 1 рака бадеми и лешници
- 1 супена лажица мед

### Чекор 1

Исечкајте ги додатоците. Делимано сецкото е идеален за брзо сечкање на бадемите и лешниците.

Потоа исечете ја бананата на тенки долги парчиња.

### Чекор 2

За да започнете со подготовката на овесната каша ставете ги овесните снегулки во касеролата и посипете ги со 400 мл млеко.

Сега користиме млеко од соја поради постот.

Остатокот од млекото ќе го додадеме подоцна, а сега започнете со загревање на овесот во млекото.

Постојано мешајте исто како да готвите рижото, за да не се залепат овесните снегулки на дното.

### Чекор 3

Кога кашата ќе почне да се згуснува додаваме уште 100 мл. млеко и продолжуваме со мешање.

На крај го додаваме остатокот од млекото и убаво промешуваме пред да го тргнеме од шпоретот.

### Чекор 4

Ставете од кашата во подлабок сад и одозгора посипете со исечканите бадеми и лешници, парчињата банана и темен мед.



### Совет

Кога ќе го подготвувате овој рецепт користете бели овесни снегулки, бидејќи тие се помек и полесно се варат.

Но, овесните снегулки можете и одвечер да го покиснете во вода или во млеко.

Оовесната каша е најдобра за појадок бидејќи ви дава доволно енергија за целиот ден, а млекото од соја му дава вистинска кремаста текстура на овој рецепт.

### Користени производи:



Касерола

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)