

OWSIANKI W AKCJI

PIECZONA OWSIANKA BANANOWA



Płatki owsiane



Cynamon



Jajka



Mleko migdałowe



Banan

PIECZONA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHEWYM I CZEKOLADĄ



Płatki owsiane



Banan



Jajko



Mleko migdałowe



Masło orzechowe

ZAPIEKANKA OWSIANA Z JABŁKAMI NA ŚNIADANIE



Sok z cytryny



Płatki owsiane



Masło



Cukier



Jajka



Mąka pszenna

PIECZONA OWSIANKA O SMAKU CIASTA NA CIASTECZKA



Płatki owsiane



Banan



Masło z nerkowców



Mleko migdałowe



Syrop klonowy



Gorzka czekolada



NOCNA OWSIANKA O SMAKU CIASTA NA CIASTECZKA



Płatki owsiane



Mleko



Jogurt grecki



Nasiona chia



Masło migdałowe



Gorzka czekolada



OWSIANKA Z SYROPEM KLONOWYM I BRĄZOWYM CUKREM



Płatki owsiane



Mleko



Brązowy cukier



Syrop klonowy



Ekstrakt waniliowy

PROSTE CIASTECZKA OWSIANE Z BIAŁKIEM



Płatki owsiane



Mus jabłkowy



Masło orzechowe



Siemię lniane



Nasiona chia



Syrop klonowy

NAJBARDZIEJ KREMOWA OWSIANKA



Płatki owsiane



Mleko



Brązowy cukier



Ekstrakt waniliowy



Woda



Sól morską

INDYJSKA NOCNA OWSIANKA



Płatki owsiane



Mleko



Cukier



Nasiona chia



Kardamon



Pistacje

NOCNA OWSIANKA TIRAMISU



Płatki owsiane



Mleko



Kawa rozpuszczalna



Słodzik



Ekstrakt waniliowy



Jogurt naturalny

PIECZONA OWSIANKA BANANOWA



Składniki:

- 225 g płatków owsianych
- 5 g proszku do pieczenia
- 4 g cynamonu
- 1 g gałki muszkatołowej
- 1 g soli
- ~230 g rozgniecionego banana (ok. 2 duże lub 3 średnie)
- 2 jajka (ok. 110 g)
- 360 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 60 ml syropu klonowego
- 5 g ekstraktu waniliowego
- 50 g posiekanych orzechów włoskich, kawałków czekolady lub plasterków banana (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Natłuść formę o wymiarach 20×20 cm olejem lub wyłóż ją papierem do pieczenia.
2. W misce wymieszaj płatki owsiane, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i sól.
3. W dużej misce rozgnieć banany na gładką masę.
4. Dodaj jajka, a następnie wmieszaj mleko migdałowe, syrop klonowy i ekstrakt waniliowy.
5. Wsyp suche składniki do mokrych i dokładnie wymieszaj.
6. Jeśli chcesz, dodaj orzechy, czekoladę lub plasterki banana i delikatnie wymieszaj.
7. Przelej masę do przygotowanej formy i piecz przez 40–45 minut, aż wierzch będzie złocisty.
8. Ostudź przed pokrojeniem.

PROSTE CIASTECZKA OWSIANE Z BIAŁKIEM



Składniki:

- 300 g płatków owsianych górskich
- 240 g musu jabłkowego (lub rozgniecionego banana)
- 250 g masła orzechowego (lub innego masła orzechowego)
- 30 g mielonego siemienia lnianego
- 30 g nasion chia
- 60 ml syropu klonowego
- 2 g cynamonu
- 5 g ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym.
2. W średniej misce wymieszaj wszystkie składniki, aż masa będzie jednolita.
3. Uformuj 12 kulek z ciasta, a następnie spłaszcz je dłonią, nadając im kształt ciastek. Układaj je równomiernie na blasze. Każde ciastko powinno mieć objętość nieco większą niż $\frac{1}{4}$ szklanki.
4. Piecz przez 15 minut, aż ciasteczka lekko się zarumienią.
5. Ostudź przed podaniem.
6. Przechowuj w szczelnym pojemniku do 7 dni w temperaturze pokojowej.

ZAPIEKANKA OWSIANA Z JABŁKAMI NA ŚNIADANIE



Składniki:

- 15 g soku z cytryny
- 600–800 g jabłek Granny Smith, obranych i pokrojonych w kostkę (ok. 6–8 sztuk)
- 50 g płatków owsianych górskich
- 130 g mąki pszennej
- 10 g sody oczyszczonej
- 4 g cynamonu
- 115 g masła, niesolonego
- 100 g cukru
- 2,5 g ekstraktu waniliowego
- 2 g soli
- 2 duże jajka (ok. 110 g)
- 60 ml soku jabłkowego lub wody
- 90 g orzechów pekan, drobno posiekanych (podzielonych na dwie części)

Lukier:

- 90 g cukru pudru
- 15 ml mleka

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C i ustaw kratkę na środkowym poziomie. Formę do pieczenia (23×33 cm) natłuść lub wyłóż papierem do pieczenia.
2. W średniej misce wymieszaj pokrojone jabłka z sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Odstaw na bok.
3. Zmiel płatki owsiane w blenderze lub malakserze na konsystencję gruboziarnistej mąki. W osobnej misce przesiej mąkę pszenną, sodę oczyszczoną i cynamon, a następnie dodaj zmielone płatki owsiane. Wymieszaj i odstaw.
4. W dużej misce ubij masło z cukrem na puszystą masę (ok. 4 minuty). Zeskrob masę ze ścianek miski, dodaj wanilię i sól. Ubijaj dalej, dodając jajka – jedno po drugim, czekając, aż pierwsze dobrze się połączy, zanim dodasz drugie.
5. Dodaj połowę suchych składników, wymieszaj, a następnie wlej sok jabłkowy lub wodę. Po dokładnym połączeniu składników wsyp resztę suchych składników i wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
6. Dodaj jabłka oraz 60 g posiekanych orzechów pekan i delikatnie wymieszaj.
7. Przełóż masę do formy, posyp pozostałymi orzechami pekan i piecz przez 25–30 minut, aż wierzch lekko się zarumieni.
8. Ostudź całkowicie, a w międzyczasie przygotuj lukier – wymieszaj cukier puder z mlekiem do uzyskania gładkiej konsystencji.
9. Polej wystudzone ciasto lukrem, pokrój i podawaj.

PIECZONA OWSIANKA O SMAKU CIASTA NA CIASTECZKA



Składniki:

Owsianka:

- 100 g płatków owsianych górskich
- 2 g proszku do pieczenia
- szczypta soli morskiej
- 1 mały/średni banan (ok. 100 g)
- 30 g masła z nerkowców
- 240 ml mleka migdałowego
- 10 g syropu klonowego
- 15 g gorzkiej czekolady w kawałkach

Dodatki:

- garść gorzkiej czekolady w kawałkach
- 15 g masła z nerkowców (do środka)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. W blenderze zmiksuj płatki owsiane, proszek do pieczenia, sól, banana, masło z nerkowców, mleko migdałowe i syrop klonowy, aż masa będzie gładka i kremowa.
3. Odziel 3 łyżki masy i odstaw na później. Resztę przelej do żaroodpornego naczynia i wymieszaj z kawałkami czekolady.
4. Na środku owsianki dodaj łyżkę masła z nerkowców, a następnie przykryj odłożoną masą. Posyp wierzch dodatkowymi kawałkami czekolady.
5. Piecz przez 30–35 minut, jeśli chcesz, aby środek pozostał kremowy. Jeśli wolisz bardziej zwartą konsystencję, piecz dodatkowe 10 minut.
6. Odstaw na kilka minut do przestygnięcia, a następnie podawaj na ciepło.

NOCNA OWSIANKA O SMAKU

CIASTA NA CIASTECZKA



Składniki:

- 50 g płatków owsianych górskich
- 120 ml mleka (dowolnego: krowiego lub roślinnego)
- 60 g jogurtu greckiego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 10 g nasion chia
- 10 g syropu klonowego lub miodu
- 5 g ekstraktu waniliowego
- 15 g masła migdałowego lub masła orzechowego
- 15 g mini kawałków gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

1. **Połącz suche składniki** – w misce wymieszaj płatki owsiane, nasiona chia i kawałki czekolady.
2. **Dodaj mokre składniki** – wlej mleko, jogurt grecki (jeśli używasz), syrop klonowy lub miód, ekstrakt waniliowy oraz masło migdałowe lub orzechowe.
3. **Wymieszaj** – dokładnie połącz wszystkie składniki, upewniając się, że płatki i nasiona chia są całkowicie zanurzone w płynie.
4. Przełóż do słoika lub szczelnego pojemnika.
5. **Schłodź** – przykryj i wstaw do lodówki na całą noc (lub co najmniej na 4 godziny), aby płatki i nasiona chia wchłonęły płyn i zmiękły.
6. **Podanie** – rano dobrze wymieszaj owsiankę. Jeśli jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka. Możesz jeść prosto ze słoika lub przełożyć do miski.

OWSIANKA Z SYROPEM KLONOWYM I BRĄZOWYM CUKREM



Składniki:

- 100 g płatków owsianych górskich
- 420 ml mleka (może być migdałowe, krowie, owsiane itp.)
- 50 g brązowego cukru (jasnego lub ciemnego, dobrze ubitego)
- 30 ml syropu klonowego
- 1 g ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w garnku i podgrzewaj na średnio-niskim ogniu.
2. Mieszaj często, aż mleko zostanie wchłonięte, a owsianka osiągnie pożądaną konsystencję. Powinno to potrwać około 12–15 minut.
3. Zdejmij z ognia i odstaw na chwilę, aby lekko zgęstniała.
4. Podawaj na ciepło, ewentualnie udekoruj ulubionymi dodatkami, np. orzechami lub owocami.

PIECZONA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHEWYM I CZEKOLADĄ



Składniki:

Podstawa owsianki:

- 100 g płatków owsianych (górskich lub błyskawicznych)
- 1 banan (lub 120 g musu jabłkowego)
- 1 jajko (ok. 55 g)
- 120 ml mleka migdałowego (lub innego)
- 15 g syropu klonowego lub miodu
- 2 g proszku do pieczenia

Dodatki:

- 30 g kremowego masła orzechowego (plus trochę do dekoracji)
- 40 g kawałków gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Natłuść dwa żaroodporne kokilki (ok. 240 ml każda) masłem lub spryskaj olejem w sprayu.
2. Zmiel płatki owsiane w blenderze, aż uzyskają konsystencję mąki.
3. Dodaj banana, jajko, mleko, syrop klonowy i proszek do pieczenia. Blenduj na wysokich obrotach przez ok. 1 minutę, aż masa będzie jednolita i gładka.
4. Podziel masę równo między dwa kokilki.
5. Do każdej porcji dodaj łyżkę masła orzechowego, lekko wymieszaj, a następnie wmieszaj większość kawałków czekolady. Pozostałe kawałki czekolady rozsyp na wierzchu.
6. Piecz przez 20–25 minut, aż owsianka wyrośnie i będzie elastyczna w dotyku. Nie piecz zbyt długo, aby nie wysuszyć masy.
7. Podawaj na ciepło, polewając dodatkowym masłem orzechowym.

NAJBARDZIEJ KREMOWA OWSIANKA



Składniki:

- 80 g płatków owsianych górskich
- 240 ml wody
- 240 ml mleka (dowolnego rodzaju)
- 15 g brązowego cukru, syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, do smaku)
- 2,5 g ekstraktu waniliowego lub pasty z wanilii (opcjonalnie)
- 1 g soli morskiej
- Dodatki według uznania (świeże owoce, orzechy, miód itp.)

Przygotowanie:

1. Podgrzej wodę i mleko w średnim garnku na średnim ogniu, aż delikatnie się zagotują.
2. Dodaj płatki owsiane, słodzik, wanilię i sól, mieszając, aby składniki dobrze się połączyły.
3. Zmniejsz ogień do niskiego poziomu i gotuj owsiankę przez 10–15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż uzyska pożądaną kremową konsystencję.
4. Zdejmij z ognia i jeśli chcesz, dodaj kremowe dodatki, takie jak jogurt grecki, śmietanka, mleko pełne, rozgnieciony banan lub nasiona chia.
5. Przełóż owsiankę do misek i udekoruj ulubionymi dodatkami.

INDYJSKA NOCNA OWSIANKA



Składniki:

- 100 g płatków owsianych górskich
- 240 ml mleka (najlepiej pełnotłustego)
- 25 g cukru (lub do smaku)
- 6 g nasion chia
- 0,5 g mielonego kardamonu
- szczypta soli
- szczypta szafranu, roztartego palcami
- 30 g surowych pistacji, posiekanych

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki (oprócz pistacji) umieść w słoiku lub szczelnym pojemniku i dobrze wymieszaj.
2. Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin (można przechowywać do 2 dni).
3. Przed podaniem dodaj połowę pistacji, zamieszaj i spróbuj – jeśli chcesz, możesz dosłodzić.
4. Podawaj posypane pozostałymi pistacjami.

NOCNA OWSIANKA TIRAMISU

Składniki:

- 50 g płatków owsianych (górskich lub błyskawicznych)
- 160 ml mleka (dowolnego rodzaju)
- 1 g kawy rozpuszczalnej lub espresso w proszku
- 15 g wybranego słodzika (lub więcej, według uznania)
- 1,25 g ekstraktu waniliowego
- 0,5 g soli
- 10 g odżywki białkowej (opcjonalnie)
- 60 g jogurtu naturalnego lub wegańskiego serka kremowego
- Kakao do posypania
- Nasiona chia lub szczypta cynamonu (opcjonalnie)



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki (oprócz kakao i jogurtu) umieść w zamykanym pojemniku lub słoiku, dokładnie wymieszaj lub wstrząśnij.
2. Przykryj i wstaw do lodówki na całą noc.
3. Rano na wierzchu rozprowadź jogurt, a następnie posyp kakao.
4. Opcjonalnie udekoruj kawałkami gorzkiej czekolady lub kruszonymi ziarnami kakao.