

Owsianka - jakie dodatki wybrać?



Opis wskazówki

Możliwości podania owsianki są nieograniczone.

Czasem wystarczy zmienić jeden składnik, by wyglądała i smakowała całkowicie inaczej. Jeśli nie masz pomysłów lub znudził Ci się ulubiony przepis na owsiankę, wypróbuj nasze propozycje.

Woda, mleko a może jogurt?

Wszystko zależy od Twoich upodobań i preferencji. Owsianka będzie doskonale smakowała zarówno z mlekiem, jak i jogurtem. Wszystko zależy od tego, jaką konsystencję gotowej owsianki lubisz. Jeśli wolisz możesz podać owsiankę gotowaną na wodzie lub zalaną wrzątkiem. Innym sposobem jest przygotowanie owsianki na mleku roślinnym. Do tego doskonale sprawdzi się mleko owsiane, ryżowe lub migdałowe.

Może jednak jaglanka?

“Owsianka” nie zawsze musi być przygotowana z płatków owsianych. Możesz zdecydować się na wypróbowanie przepisów z innych płatków zbożowych. Równie popularne, jak owsiane są jaglane, pszenne, żytnie, orkiszowe oraz ryżowe. W sklepach dostępne są również płatki jęczmienne, gryczane, kukurydziane i z amarantusa. Dzięki tak dużej różnorodności płatków owsianki/jaglanki/gryczanki będą smakowały odmiennie. Płatki jaglane, pszenne i z amarantusa są delikatniejsze w smaku. Z kolei żytnie, gryczane i kukurydziane są bardziej wyraziste.

Nie zapominaj o owocach

Dla wielu owsianka nie może obyć się bez owoców. Owoce nadają całości przyjemnego słodkiego smaku z nutą orzeźwienia, które przyda się o poranku. Oprócz słodczy owoce są dobrym źródłem witamin i antyoksydantów, które korzystnie wpływają na pracę całego organizmu.

Do owsianki możesz dodać praktycznie każdy owoc. Od dobrze znanych nam jabłek, gruszek i śliwek przez borówki, truskawki, kiwi, cytrusy po egzotyczne takie jak ananas, marakuja, granat, mango czy liczi. Do owsianki pasują również wszelkiego rodzaju owoce suszone.

Pestki, orzechy, nasiona

W owsiance nie może zabraknąć zdrowych tłuszczów. Znajdziesz je w siemieniu, pestkach dyni, słoneczniku oraz dowolnych orzechach. Do owsianki możesz dodać również nasiona chia lub siemię lniane. Ciekawym dodatkiem do owsianki będzie mak niebieski.

Przyprawy

Dodadzą wyrazistości owsiance i zbalansują słodki smak owoców. Do owsianki z dodatkiem jabłek, gruszek lub banana dodaj cynamon lub kardamon. Do cytrusów i owoców jagodowych będzie pasowała wanilia. Do owsianki z bananem możesz dodać również ciemne kakao. W okresie zimowym do owsianki z jabłkiem lub pomarańczą możesz dodać przyprawę do piernika.