

Płatki ryżowe z owocami

Składniki

na 1 porcję

200 ml mleka (krowiego⁽¹⁾, roślinnego ⁽²⁾) lub wody

50 g płatków ryżowych, około 5 czubatych łyżek

ulubione owoce (np. garść borówek, ½ jabłka, kilka śliwek, gruszka) - polecamy sezonowe owoce

ulubione dodatki (np. kruszone ziarno kakaowca, podprażony słonecznik, posiekane orzechy)

Wykonanie

1. Mleko wlać do garnka. Dodać płatki ryżowe i wymieszać.
2. Zagotować na dużym ogniu, mieszając kilka razy, żeby się nie przypaliło.
3. Następnie zmniejszyć ogień i gotować (pod przykryciem) do wchłonięcia całego płynu (ok. 5 minut). Czasami zamieszać od dna, żeby zapobiec przypaleniu.
4. Podawać od razu z ulubionymi owocami oraz dodatkami.

Wskazówki

⁽¹⁾ **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽²⁾ **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)