

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 3 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 2-3 ΛΕΠΤΑ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: 1

50gr μήλο κόκκινο

130ml γάλα

1 κ.γ μέλι

2 κ.σ βρώμη

1 κ.γ κανέλα

5 φουντούκια

1. Καθαρίζεις και κόβεις το μήλο σε κυβάκια

2. Σε ένα κατσαρολάκι προσθέτεις το γάλα με την βρώμη τα 30gr μήλο, ½ κ.γ μέλι, ½ κ.γ κανέλα και τα ανακατεύεις μέχρι να πήξουν

3. Αφαιρείς το κατσαρολάκι από την φωτιά, προσθέτεις το μείγμα σε ένα μπολ και από πάνω προσθέτεις το υπόλοιπο μήλο, το μέλι, τα φουντούκια και κανέλα



APPLE PORRIDGE



KEEP
EAT
HEALTHY