4 Οκτωβρίου 2014

# Ενεργειακό πρωινό με μήλο, κανέλα, γάλα και βρώμη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένα πρωινό για άμεση ενέργεια. Σας χορταίνει χωρίς πολλές θερμίδες και παράλληλα σας δίνει και πολλές φυτικές ίνες.

**Υλικά**

230 ml νερό
1 μήλο, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
60 ml χυμό μήλου
1 φλιτζάνι γάλα (2 %)
1κουταλάκι του γλυκού κανέλλα
½ φλιτζάνι βρώμη

**Εκτέλεση**

Σε ένα κατσαρολάκι βράζετε για λίγο το νερό, τα μήλα, το χυμό μήλου. Ρίχνετε τη βρώμη και το γάλα και ζεσταίνετε μέχρι να χυλώσει το μείγμα. Το αποσύρετε και σερβίρετε βάζοντας την κανέλλα.

**Πηγή**: neadiatrofis.gr