



Βρώμη με μαρμελάδα φράουλα-μήλο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες:

2

Ετοιμασία:

6hrs

Μαγείρεμα:

10min

Θερμίδες το ένα :

∞ 150-200 kcal

Συστατικά

Για τη Βρώμη (στο ψυγείο ολονυχτίς)

- 1Φ βρώμη
- 1Φ γάλα αμυγδάλου
- 1 Πρέζα αλάτι
- Σιρόπι σφενδάμου ή μέλι, προαιρετικά

Για τη Μαρμελάδα

- 2Φ φιλοκομμένες φράουλες
- 1Φ φιλοκομμένο πράσινο μήλο (ξινό)
- ½ κ/κι χυμό λεμονιού
- Πρέζα αλάτι
- 1 ½ έως 2Κ σιρόπι σφενδάμου/ μέλι
- 2Κ σπόροι chia

Για σερβίρισμα (προαιρετικά)

- Γκρανόλα

Διαδικασία

1. **Κάντε τη μαρμελάδα.** Σε μια μικρή κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, σιγοβράζουμε τις φράουλες, το μήλο, το χυμό λεμονιού και το αλάτι για 10 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά. Αφαιρέστε από τη φωτιά και ανακατέψτε το σιρόπι σφενδάμου και τους σπόρους chia. Αφήστε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου, 20 έως 30 λεπτά. Μεταφέρετε σε ένα βάζο και ψύξτε για τουλάχιστον μία ώρα.
2. **Φτιάξτε τη βρώμη.** Χωρίστε τη βρώμη σε 2 γυάλινα βάζα, ρίξτε το γάλα αμυγδάλου, μια πρέζα αλάτι. Ανακατέψτε, καλύψτε και ψύξτε όλη τη νύχτα.
3. Το πρωί --> βάζα βρώμης με μια γενναιόδωρη κουταλιά της μαρμελάδας chia.

