

Terci de Ovăz simplu și ușor de făcut – Mic dejun rapid și sănătos



Poți alege să gătești terciul cu lapte sau apă, rezultatul fiind tot timpul o “cașă” de ovăz consistentă și delicioasă. Pentru a-l îndulci, poți adăuga diverse fructe sau miere de albine. Pentru un plus de aromă, ia în considerare adăugarea unor esențe, precum vanilia.

Terci de Ovăz



Cel mai **sănătos mic dejun**: un **terci de ovăz** simplu și rapid de realizat. Acest mic dejun este **benefic pentru stomac și intestine**, datorită mucilagiului format în timpul fierberii.

- 200 gr fulgi de ovăz
- 600-700 ml lapte sau apă
- 20-30 gr stafide
- 20-30 gr merișoare
- 3-4 curmale deshidratate, fără adaos de zahăr
- Ca topping, felii de banană, mure, afine, zmeură, semințe, etc.

1. Pregătește aproximativ 600 de mililitri de lapte integral (preferabil neatins de procesare).

2. Dacă nu ai lapte de la țară, poți folosi lapte din piață sau magazin, dar alege cel mai gras.
3. Dacă folosești lapte din magazin, adaugă și câteva cubulețe de unt (aproximativ 30-40 grame) pentru a completa grăsimea.
4. Pune laptele la încălzit pe foc.



5. Când laptele începe să fiarbă, adaugă 200 de grame de fulgi de ovăz la 600 de mililitri de lapte.
6. Reduce focul la minim.
7. Lasă amestecul să fiarbă la foc mic pentru aproximativ 5-7 minute. Amestecă din când în când pentru a evita ca amestecul să se ardă.



8. Adaugă o lingură de stafide și o lingură de merișoare.
9. Adaugă 3 curmale pentru a îndulci preparatul.
10. Poți adăuga opțional puțină vanilie pentru aromă.
11. După două minute, oprește focul.
12. Transferă terciul într-un castron.
13. Decorează cu felii de banană, mure (poate fi și congelate) și afine.

