Чем хороша овсяная каша на молоке , так это тем, что готовится она быстро, просто и без проблем. Для ее приготовления не требуется много усилий и не нужен огромный набор продуктов. Взамен же вы получаете питательный продукт, который по достоинству оценит вся ваша семья. Существует неоспоримый факт, свидетельствующий о том, что овсяная каша по своей питательной ценности приравнивается к мясу, но только она намного полезнее и воспринимается нашим организмом куда легче.



Не будем долго говорить о ценности данного продукта, а лучше сразу же перейдем к процессу приготовления. Для начала, нам необходимо взять подходящую посуду. Это может быть любая кастрюля или миска. Единственным условием есть то, что она должна быть чистой, сухой и эмалированной. Не готовьте еду в алюминиевых кастрюлях, так как это очень вредно! Подходящую кастрюлю мы нашли, а теперь возьмем необходимые продукты. Все, что нам понадобится - крупа овсяная, соль, сахар и молоко.

Пропорции указывать не будем, отметим лишь то, что на один стакан овсяной крупы, необходимо взять четыре стакана молока, то есть пропорция идет один к четырем. Соль добавляется исключительно по вкусу и на литр молока вполне достаточно добавить пару щепоток. Сахар добавляйте из расчета пол столовой ложки на стакан молока, можно и меньше, если сильно сладкое вы не любите. Молоко нальем в кастрюлю, поставим его на

медленный огонь. Перед тем как молоко начнет закипать, добавим в него сахар с солью и овсяную крупу. Мешаем до того момента, как молоко начнет закипать. Выключаем огонь и накрываем овсяную кашу на молоке, крышкой. Все! Ваш потрясающий завтрак, готов!

Хотите, чтобы ваша семья блистала здоровыми розовыми щечками? Тогда возьмите за правило, кормить их по утрам полезными завтраками. Сегодня мы научимся готовить, самый питательный и самый простой завтрак - геркулесовая каша в мультиварке . Безусловно, приготовить геркулесовую кашу, можно и на огне, но в мультиварке она готовится намного быстрее, да и сэкономленное время можно потратить на более важные занятия, например, поспать на пять минут дольше. Это была шутка, но в каждой шутке... Давайте же быстрее учиться!

Для того чтобы приготовить геркулесовую кашу вмультиварке, нам понадобится мультиварка, стакан геркулесовой крупы, в четыре раза больше молока, кусочек масла сливочного, пара щепоток соли и пара столовых ложек сахара. Для того чтобы каша, причем любая, не пригорела в мультиварке, чашу следует смазать сливочным маслом. Самое сложное, мы уже сделали, и теперь нам осталось только все переместить в чашу, закрыть крышку и выбрать режим "молочная каша". Как правило, геркулесовая каша в мультиварке, готовится в течение часа. Подавать к столу, ее можно с чем угодно. Это может быть мед, сухофрукты, свежие ягоды, орехи или изюм. Если ваши домашние не любят молочные каши, то молоко с легкостью, можно заменить на воду. Но только в этом случае, режим выбирается не "молочная каша", а просто "каша" и сахар из общего набора продуктов исключается. Питайтесь правильно и вы всегда будете себя чувствовать на пять балов!