

طرز تهیه اوتمیل رژیمی سیب و دارچین

اوتمیل رژیمی یک غذای عالی و مغذی برای صبحانه و میان‌وعده است. در این مطلب با طرز تهیه اوتمیل رژیمی سیب و دارچین آشنا می‌شوید.

اوتمیل رژیمی یک غذای عالی و مغذی برای صبحانه و میان‌وعده است. کسانی که به [تغذیه](#) خود اهمیت زیادی می‌دهند از این نوع غذا بیشتر استفاده می‌کنند.

مواد لازم برای [اوتمیل](#) رژیمی سیب و دارچین

جو دوسرپرک: یکدوم فنجان

سیب خرد شده: یک‌چهارم

عسل: یکدوم قاشق غذاخوری

دارچین و مغز گردو: مقدار کمی

طرز تهیه اوتمیل رژیمی سیب و دارچین

۱- ابتدا یک فنجان آب به همراه دارچین را داخل ظرف بریزید و روی شعله قرار دهید.

۲- اکنون جوپرک، سیب خردشده را اضافه کنید و کمی مواد را هم بزنید.

۳- سپس عسل را داخل ظرف بریزید و چند دقیقه همه مواد را هم بزنید تا کاملاً ترکیب و پخته شوند.

۴- در آخر از کمی مغز گردو به‌عنوان تزئین اوتمیل رژیمی‌تان استفاده کنید. نوش جان.