Tokrat boste izvedeli, kako se skuha juha s kosmiči, ki se prav v zimskem času zelo dobro prileže. Ovseni kosmiči se pogosto pripravljajo, kadar nam ne gre tako dobro, ker so zelo zdravilni. Vsebujejo namreč mnogo ogljikovih hidratov in beljakovine, dodatno pa je za njih značilna velika vsota nenasičenih maščob, balastnih snovi, vitamina b, železa in kalcija.