

Jogurt s vločkami



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

48 kalorií , 12 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/jogurt-s-vločkami>

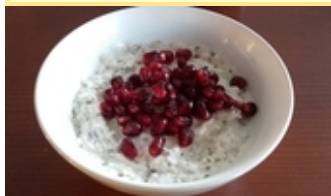
Příprava

Kvalitní včelí med rozmícháme se dvěma lžícemi čerstvého mléka. Jogurt dáme do misky a za stálého míchání přidáváme medové mléko. Pak přimícháme ovesné vločky - mohou být lehce opražené a dáme asi na hodinu do lednice. Vločky krásně nabobtnají.



Tip k receptu

Pokud nemám tekutý med, dávám ho rozehrát do mikrovlnky. Ale pozor! Stůjte si u toho, med nesmí vařit, ztrácí nutriční hodnoty a je takřka bezcenný co se minerálů a vitamínů týče, jinak je to rychle a praktické. Vločky můžete nahradit něčím jiným, máte obměnu. Ne každý tohle má rád, ale slabé děti a sportovci to potřebují. Já to mlsám...:D))))



Ingredience

- ✓ 1 lžice tekutého medu
- ✓ 2 lžice mléka
- ✓ 1 balení bílého jogurtu
- ✓ 2 hrsti ovesných vloček

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce, Rychlovka, Rodina, Svačinka