

Krémová ovesná kaše s vajíčkem



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

315 kalorií , **5 g** cukrů , **8 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/kremova-ovesna-kaše-s-vajickem>

Příprava

Ovesné vločky dáme do hrnce a zalijeme vodou tak, aby byla voda cca 1 cm nad vločky. Přidáme skořici a necháme za občasného míchání vařit. Jakmile je kaše hustší, přidáme rozklepnuté vejce a pořádně zamícháme. Za stálého míchání vaříme ještě asi 2 minuty. Nakonec dosladíme medem a ozdobíme ovocem. Můžeme přidat i oříšky nebo oříškové máslo.



Tip k receptu

Vodu můžete nahradit mlékem. Kaše bude ještě více krémová.



Ingredience

- ✓ 60 g ovesné vločky
- ✓ 1 ks slepičí vejce
- ✓ 1 špetka skořice
- ✓ 1 lžička včelí med
- ✓ 1 hrst ovoce

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Vegetarián, Snídaně