

Mozeček z ovesných vloček



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 4h 30min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 5h 5min , Porce: 4

683 kalorií , **3 g** cukrů , **28 g** tuků , **37 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/mozecek-z-ovesnych-vlocek>

Příprava

Vločky namočíme do vody a necháme několik hodin stát. Poté na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme vločky a dusíme doměkka. Pak přidáme 4 rozkvedlaná vejce, osolíme a umícháme jako mozeček. Nakonec posypeme petrželovou natí. Ideální je jako příloha tmavý chléb a čerstvá zelenina.

Ingredience

- 100 g ovesných vloček
- 1/2 l vody
- 1 cibule
- 4 vejce
- špetka soli
- 1 lžíce petrželové natí

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod, Svačinka

