

Jiná ovesná kaše



Obtížnost:     

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

364 kalorií , **2 g** cukrů , **5 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Petr Punčochář

Odkaz: <https://srecepty.cz/oves-kase>

Příprava

Smícháme 1 díl vody a 1 díl vloček. Povaříme a necháme chvíli odstát. Poté přilijeme mléko a přidáme banán, jablko, rozinky, skořici dle své chuti.



Tip k receptu

Med Javorový sirup



Ingredience

- ✓ 100 g ovesných vloček
- ✓ 200 ml kravského mléka
- ✓ 100 ml vody

Kategorie

Česká