

Ovesná kaše s malinami a praženými mandlemi



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min

Celkový čas: 25min , Porce: 4

281 kalorií , **36 g** cukrů , **6 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesna-kase-s-malinami-a-prazenymi-mandlemi>

Příprava

Smíchejte ovesné vločky, 300 ml vody a ovocnou šťávu spolu v misce. Zakryjte a nechejte v lednici přes noc. Druhý den v dopoledních hodinách vmíchejte do misky s vločkami jogurt, med, citrónovou kůru a strouhaná jablka. Nahoru přidejte maliny a mandle nebo vašeho oblíbeného ovoce.



Tip k receptu

Doporučuji pravou anglickou/skotskou porridge (ovesnou kaši) - prodává se např. v Tesco.

Ingredience

- ✓ 225 g ovesných vloček
- ✓ 100 ml jablečné šťávy
- ✓ 225 ml bílého jogurtu
- ✓ 3 lžičce medu
- ✓ kůra z jednoho citronu
- ✓ 2 jablka
- ✓ 1 hrst malin
- ✓ 1 hrst pražených mandlových lupínků

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Rodina, Vegetarián, Snídaně

