

Ovesná kaše s mangem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

2236 kalorií , **5 g** cukrů , **63 g** tuků , **37 g** bílkovin

Autor: Kantarina

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesna-kase-s-mangem>

Příprava

Ovesné vločky uvaříme v mléce, přisypeme nastrohaný kokos a kousky manga (může být mangová dřev). Nepřislazujeme.

Ingredience

- ✓ 250 g ovesných vloček
- ✓ 1 mango
- ✓ 150 g kokosového ořechu
- ✓ 500 ml mléka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

