

Ovesná polévka



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

331 kalorií , **1 g** cukrů , **15 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Hloušková

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesna-polevka>

Příprava

Ovesné vločky a nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu orestujeme na másle. Zalijeme vodou a vaříme do měkka. Osolíme a dochutíme pažitkou. Můžeme zjemnit bílým jogurtem.

Ingredience

- ✓ 6 hrnečků vody
- ✓ 1/4 hrnečku ovesných vloček
- ✓ 1 hrneček kořenové zeleniny
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pažitky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Polévka

