

Ovesné flameri



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

379 kalorií , **26 g** cukrů , **3 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: ajap777

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesne-flameri>

Příprava

Mléko dáme vařit, když ještě teplé (předtím, než se začne zvedat), přidáme med, cukr, skořici, sůl a přivedeme k varu. Poté přisypeme vločky a vaříme asi 10 minut. Necháme vychladnout a mezitím si nasekáme oříšky a nastrouháme oloupaná jablka. Rozinky, oříšky a jablka zamícháme do vlažné kaše. Nalijeme do mističek a dáme do lednice. Pokud chceme, mističky předem vypláchneme vodou, potom nám půjdou vyklopit.

Tip k receptu

Pro sladší verzi lze přidat 2 lžice cukru.



Ingredience

- 75 g ovesných vloček
- 500 ml mléka
- 2 lžice včelího medu
- 1 lžička skořice
- 1 hrst rozinek
- 1 hrst vlašských ořechů
- 3 jablka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Chudý student, Svačina