

Perníkové flamery



Obtížnost:

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

404 kalorií , **49 g** cukrů , **0 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/pernikove-flamery>

Příprava

Z mléka, krupice a soli uvaříme kaši. Do horké kaše vmícháme asi 2 lžíce strouhaného perníku. Dobře rozmícháme a vlijeme do formiček. Necháme vychladit, pak vyklopíme na talíř a dozdobíme medem a hoblinkami čokolády.

Ingredience

- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 4 lžíce dětské krupice
- ✓ 2 lžíce strouhaného perníku
- ✓ 4 lžíce medu
- ✓ čokoládové hobliny
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Něco extra, Děti do 5 let, Moučník