

Pohanka s jogurtem a jahodami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 7min
Celkový čas: 22min , Porce: 4

571 kalorií , **10 g** cukrů , **10 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/pohanka-s-jogurtem-a-jahodami>

Příprava

Pohanku vsypte do hrnce a zalijte vodou přibližně 1 cm nad okraj. Přiveďte k varu a za průběžného míchání vařte, než se změní v kaši, asi 7 minut. Nechte vychladnout.

Hotovou pohanku smíchejte s vanilkovým cukrem a bílým jogurtem. Přendejte do misek a ozdobte na plátky nakrájenými jahodami.

Tip k receptu

Vanilkový cukr můžete nahradit medem. Pachuť pohanky zamaskuje mletá skořice. Recept pochází z knihy Jezte česky.



Ingredience

- 120 g lámané pohanky
- 1 sáček vanilkového cukru
- 200 g bílého jogurtu
- 200 g jahod

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Rychlovka, Děti do 5 let, Vegetarián, Snídaně, Svačinka