

Toasty s nivou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 20

655 kalorií , 1 g cukrů , 50 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/toasty-s-nivou>

Příprava

Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, zalijeme ji mlékem, dobře provaříme. Do bešamelu vmícháme nastrouhanou nivu a vejce, okořeníme strouhaným muškátovým oříškem, opepříme a osolíme. Směs navršíme plátky toastového chleba a dáme zapéct do toastovače.

Ingredience

- ✓ 20 plátků toastového chleba
- ✓ 150 g Nivy
- ✓ 4 lžíce másla
- ✓ 4 lžíce hladké mouky
- ✓ 1/8 l mléka
- ✓ 1 vejce
- ✓ 5 lžic olivového oleje
- ✓ špetka muškátového ořechu
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Rodina, Svačinka