Vločková polévka s česnekem a zeleninou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 45min , Porce: **3**

1259 kalorií , **13 g** cukrů , **32 g** tuků , **45 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: https://srecepty.cz/vlockova-polevka-s-cesnekem-a-zeleninou

Příprava

Vločky propláchneme vodou a zalité vodou je necháme 30 minut stát. Poté je vaříme 5 minut, přidáme vegetu, mraženou zeleninu a oloupané, jemně nastrouhané stroužky česneku. Povaříme 5 minut a odstavíme. V odstavené polévce necháme rozpustit máslo, promícháme a ihned podáváme.

Ingredience

- 1 hrnek ovesných vloček
- 4 hrnky vody
- 8 stroužků česneku
- 2 lžíce Vegety Chuť léta
- 1 hrnek drobné mražené zeleniny
- 1 lžíce másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka