

Vydatná špaldová snídaňová kaše



Obtížnost:

Čas přípravy: 12h 0min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 12h 10min , Porce: 1

122 kalorií , **0 g** cukrů , **2 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/vydatna-spaldova-snidanova-kase>

Příprava

Špaldu nejemno umeleme na mouku, tu potom krátce povaříme v 50 ml vody a necháme vychladnout. Zakryjeme poklicí a na noc odložíme do chladničky. Z oloupaného banánu, citrónové šťávy, jogurtu a pomletých vloček umícháme pyrė. Přimícháme k obilné kaši a podáváme.

Ingredience

- ✓ 25 g špaldy
- ✓ 1/2 ks banánu
- ✓ 6 ml citrónové šťávy
- ✓ 52 g bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Snídaně