

Ovesná kaše s malinami a praženými mandlemi



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

1139 kalorií , **51 g** cukrů , **18 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesna-kase-s-malinami-a-prazenymi-mandlemi>

Příprava

Smíchejte ovesné vločky, 300 ml vody a ovocnou šťávu spolu v misce. Zakryjte a nechejte v lednici přes noc. Druhý den v dopoledních hodinách vmíchejte do misky s vločkami jogurt, med, citrónovou kůru a strouhaná jablka. Nahoru přidejte maliny a mandle nebo vaše oblíbené ovoce.

Tip k receptu

Doporučuji pravou anglickou/skotskou porridge (ovesnou kaši) - prodává se např. v Tesco.

Ingredience

- 225 g ovesných vloček
- 100 ml jablečné šťávy
- 3 lžičce medu
- kůra z jednoho citronu
- 2 jablka
- 1 hrst malin
- 1 hrst pražených mandlových lupínků
- 225 ml bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Rodina, Vegetarián, Snídaně

