

Skořicová ovesná kaše s banánem a jahodami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

1041 kalorií , **104 g** cukrů , **22 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/skoricova-ovesna-kase-s-bananem-a-jahodami>

Příprava

Smícháme mléko, skořici, cukr a ovesné vločky. Přidáme na kolečka nakrájené banány (1,5 kusů) a vaříme 5 minut. Poté rozdělíme do 4 misek a ozdobíme jahodami a zbylým banánem.

Tip k receptu

1 porce: 1112 kJ, 12 g bílkovin, 53 g sacharidů, 2 g tuku, 5 g vlákniny.

Ingredience

- 100 g ovesných vloček
- 450 ml polotučného mléka
- 400 g jahod
- 150 ml bílého jogurtu
- 1/2 lžičky skořice
- 4 lžíce třtinového cukru
- 3 ks banánu

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Britská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ovoce, Snídaně

