

# Špaldová kaše s jablkem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 30min , Porce: 1

168 kalorií , 4 g cukrů , 0 g tuků , 6 g bílkovin

**Autor:** Peta S

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spaldova-kase-s-jablkem>

## Příprava

Špaldu propláchneme a necháme vařit pod pokličkou ve dvojnásobném množství vody.

Po 15 minutách odklopíme pokličku a počkáme, než se nám vyvaří voda, poté zalijeme špaldu mlékem a přidáme med (hezky nám v kaši zkaramelizuje).

Nezapomínáme míchat! Uvařenou kaši posypeme skořicí a zamícháme s na kostičky nakrájeným jablkem.

## Ingredience

- 40 g špaldy
- 100 ml mléka
- 1 lžička včelího medu
- 1 jablko
- troška skořice

## Kategorie

Česká, Redukční, Finančně náročnější, Ovoce, Rychlovka, Děti do 5 let, Svačinka

### ▣ Tip k receptu

Zdravá a sytá snídaně, vhodná i při redukci hmotnosti:)

