

Odlehčená rýžová kaše



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 1

145 kalorií , **8 g** cukrů , **3 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/odlehцена-ryzova-kaše>

Příprava

Do osolené vroucí vody dáme rýži a necháme ji vařit, dokud se voda nevyvaří. Poté přidáme mléko a mícháme. Až se vyvaří přebytečná voda, přidáme med. Mezitím si nakrájíme jablko na drobné kostičky, které dáme do misky a zalijeme kaší. Posypeme rozinkami a kakaem.

Tip k receptu

Snídaně by měla být opravdu vydatná a tato rýžová kaše je vyváženým jídlem, které vás nasytí na dlouhou dobu. Bez pořádné snídaně se budete cítit unavení a bez energie.

Ingredience

- 40 g dlouhozrnné rýže
- 100 ml mléka
- špetku soli
- 2 lžičky medu
- 1 jablko
- 1 lžící kakaa
- 1 lžící rozinek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Chudý student, Snídaně

