

Ovesná kaše



Obtížnost: □□□□□

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

546 kalorií , **3 g** cukrů , **7 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesna-kase>

Příprava

Ovesné vločky pro jistotu přebereme. Mléko osolíme špetkou soli, vmícháme přebrané ovesné vločky a za stálého míchání je zvolna vaříme asi 15 minut do zhoustnutí. Poté na talíři pokapeme rozehřátým medem a obložíme kolečky banánu.

Ingredience

- 1 l mléka
- 150 g ovesných vloček
- špetka soli
- 2 lžice medu
- 2 banány

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Klasika, Rodina, Snídaně, Svačinka, Ostatní

