# Pohanka na sladko s ovocem

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: **4**

**831** kalorií , **49 g** cukrů , **4 g** tuků , **24 g** bílkovin

**Autor:** Angel 666

**Odkaz:** https://srecepty.cz/pohanka-na-sladko-s-ovocem

## Příprava

Vodu se špetkou soli přivedeme do varu, vsypeme lámanku, hrnec přiklopíme a necháme 20 minut přikryté pokličkou stát. Po této době pohanka změkne a voda se vsákne. Pohanku promícháme, přilijeme kondenzované mléko, olej a přimícháme med a propláchnuté rozinky. Vsypeme sekané ořechy, ovoce nakrájené na malé kousky, vše promícháme a necháme chvilku stát. Podáváme vychlazené jako snídani nebo zdravou svačinku.

### Tip k receptu

Ovoce můžeme střídat podle chuti a možností. Já jsem dnes použila jablko, banán a jahody. Použijeme-li jen samotné jablko, přidáme špetku skořice. Skvělé jsou i čerstvé meruňky, doplněné troškou mletého kokosu.

## Ingredience

- 200 g pohankové lámanky
- 300 ml vody
- špetka soli
- 4 lžíce medu
- 4 lžičky olivového oleje
- 2-3 lžíce kondenzovaného mléka
- ovoce (množství a druh podle chuti)
- hrst sekaných vlašských ořechů
- hrst rozinek

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Štíhlá slečna, Snídaně