

Recepty



Ovesná kaše

Ingredience

ovesné vločky {100} g
mléko {250} ml
med {2} PL
skořice nebo perníkové koření
na dozdobení banán, jablko, oříšky...

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Ovesné vločky dáme spolu s mlékem a medem a skořicí nebo perníkovým kořením do rendlíku nebo malého hrnce a pomalu ohříváme. Mícháme, aby se ovesná...

Ovesná kaše - recept

Ovesné vločky dáme spolu s mlékem a medem a skořicí nebo perníkovým kořením do rendlíku nebo malého hrnce a pomalu ohříváme. Mícháme, aby se ovesná kaše nespálila. Pokud je ovesná kaše moc hustá, přidáme trochu mléka nebo vody a krátce povaříme. Až získá ovesná kaše správnou konzistenci, dáme ji do hlubokého talíře nebo misky a dozdobíme čerstvým ovocem, oříšky, ořechovým nebo arašídovým máslem nebo čímkoliv dalším, co máme rádi.

Ovesná kaše se dá ochutit prakticky čímkoliv - dále třeba třtinovým cukrem, datlovým nebo javorovým sirupem, agáve sirupem, kakaem, posypat kokosem, přidat mák a citronovou šťávu,

proteinový prášek, vaječný bílek aby byla kaše nadýchaná, nebo strouhané jablko či rozmačkaný banán.

Ovesná kaše se samozřejmě dá snadno připravit i ve veganské verzi, s použitím sojového, rýžového, ovesného nebo třeba makového či kokosového mléka.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí