



pohanková lámanka se švestkami a mákem

Snídaňové

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- bez lepku

název	množství (na 1.0 porcí)	
Mléko	278 mililitry	
Sušené švestky	56 gramy	
Pohanka - lámanka	56 gramy	
Mák - mletý	22 gramy	
Salko	0.1 kusy	
Sůl		trochu

návod k přípravě

Pohankové vločky dejte spolu se všemi ingrediencemi na kaši do menšího hrnce a zahřejte. Na nízký výkon pomalu vařte, až dokud kaše hezky nezhoustne na příjemnou konzistenci.

úkoly

recept nemá úkoly