

Ovesná kaše s mlékem (li)

Snídaňové

(vytvořil*a Irena Marková li)

název	množství (na 1.0 porcí)
Mléko	267 mililitry
Ovesné vločky	83 gramy
Cukr řepný, bílý	33 gramy
Mandle sekané (plátky)	12 gramy
Rozinky	10 gramy
Kompot	1 kusy
Koření - skořice mletá	0.2 gramy

návod k přípravě

Večer: Necháme vločky naložit v mléce aby všechny byly ponořené + 1cm navíc mléka

Postup:

Ráno popřípadě dolijeme mléko podle potřeby a necháme vařit. Během stálého míchání budou vločky tuhnout. Odebíráme z plotny když kaše bude odpadat z vařečky nebo chvíli před abych z toho neměli úplně pevnou hmotu.

Servírujeme s cukrem a skořicí, rozinky, další sušené ovoce nebo kompoty (švestky, meruňky)

Další suroviny:

sušené ovoce, skořice, cukr moučka

úkoly

název	popis	dnů před vařením
Namočit	Večer před necháme namočit vločky v mléce	1