



# Jáhlová kaše

Snídaňové

(vytvořil\*a Fons Beníšky)

vegetariánské

bez lepku

| název | množství (na 1.0 porcí) |
|-------|-------------------------|
| Mléko | 250 mililitry           |
| Jáhly | 75 gramy                |

## návod k přípravě

1. Jáhly spaříme, tedy přelijeme horkou vodou přes jáhly nasypané do sítka. Díky tomuto kroku následně při vaření nezhořknou.
2. Uvařte v lehce osoleném mléce za občasného míchání do kašovité konzistence.
3. Můžete podávat s rozličnými dobrotami - doporučuji dochutit kaši salkem, posypat mákem a přidat pár sušených nebo čerstvých švestek. Skvěle bude fungovat svažené ovoce (jahody, lesní plody, hrušky, jablka...).

## úkoly

recept nemá úkoly