



Krupičková kaše

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Arwen)

bez lepku

bez laktózy

snadné

název	množství (na 4 porcí)	
Mléko polotučné - bezlaktózové	1 litry	Bezlaktózové mléko bývá ve fialových krabicích.
Rýžová krupička	8 polévkové lžíce	Je potřeba to brát s rozumem a podle toho, jak hustou chceme kaši mít.
Cukr - vanilínový	2 polévkové lžíce	Dáváme podle chuti, často to není vůbec potřeba.
Sůl	0.1 polévkové lžíce	Špetka

návod k přípravě

Mléko nalijeme do kastrůlku, přidáme špetku soli a rýžovou krupici. Směs zamícháme a za stálého míchání přivedeme k varu.

Vaříme jen krátce, stačí minuta až dvě, na mírném ohni, prostě až kaše zhoustne tak, jak ji chceme mít hustou.

Kastrůlek odstavíme z plotny a můžeme rovnou podávat. Na talíři můžeme kaši ozdobit dle libosti ovocem, kakaem, skořicí... případně i trochou másla (bezlaktózového), nicméně to není vůbec nutné, kaše je velmi chutná i bez něj.

Jestli kaši s kakaem míchat nebo nemíchat nechám na každém z vás :-)

úkoly

recept nemá úkoly