

Ovesná kaše

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Irena



Suroviny

Porce: 4

- mléko 5 hrnek
- ovesné vločky 2 hrnek
- sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do horkého, nepatrně přisoleného mléka nebo vody zavaříme ovesné vločky. Vločky vaříme za stálého míchání 50 - 60 vteřin. Pak je sejmem z plotýnky, přiklopíme pokličkou a necháme stát 5 minut.

Hotovou ovesnou kaši zamícháme a podáváme, podle chuti přidáme ovoce nebo jiné přísady.