

# Ovesná kaše vařená v mikrovlnce

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 1

- Ovesné vločky 6 lžíce
- Voda 10 lžíce
- Med 1 lžička
- Máslo 1 lžička
- Jablka 1 ks
- Mléko 3 lžíce
- Skořice 1 ks
- Ořechy 1 hrst

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Vaření v mikrovlnce

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

Do misky dejte vodu a vločky a vařte na plný výkon 2 minuty. Mezitím rozkrojte jablko nebo hrušku na čtvrtky a vykrojte jádřince. Jablko pak nakrájejte na plátky. Potom vyndejte kaši z mikrovlnky a vmíchejte všechny další suroviny s výjimkou ořechů. Kaši dejte zpátky do mikrovlnky a vařte na plný výkon 1 minutu hotovou kaši posypejte hrstkou ořechů a podávejte .

## Poznámka:

- místo čerstvého ovoce můžete dát nějaké sušené, pak ale vynechte med.
- použijte větší misku aby vám kaše „neutekla“

- můžete použít i jiné vločky než jen ovesné - pšeničné, žitné. Místo ořechů můžete navrch nasypat různá semínka - lněné, sezamové, dýňové...