

Vločky podle Dr. Birchera

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Ovesné vločky 3 ks
- Voda 4 lžíce
- Sladká smetana 2 lžíce
- Bílý jogurt 1 lžíce
- Med 2 lžíce
- Jablka 0.5 ks
- Vlašské ořechy 4 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Večer namočíme ovesné vločky ve vodě a necháme do rána stát. Ráno přidáme nastrouhané jablko, smetanu, jogurt, vlašské ořechy a med. Vše dobře promícháme a během jídla si představujeme, že jsme hosté noblesního horského sanatoria na zlepšení našeho zažívání.