

Cuketová ovesná kaše

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ovesné vločky 3 lžíce
- Drcené semínka 1 lžíce
- Muškátový oříšek 1 špetka
- Sušený zázvor 1 špetka
- Skořice 1 lžička
- Voda 100 ml
- Mléko 100 ml
- Sirup agáve 1 lžička
- Strouhaná cuketa 1 hrnek

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ovesné vločky se lněným semínkem, muškátovým oříškem, zázvorem a skořicí jsem zalila vodou a nechala máčet přes noc v kastrůlku, ve kterém jsem poté ráno kaši vařila. Není to nutné, ale kaše je pak rychleji hotová. K vločkám jsem ráno přilila mléko, agávový sirup a cuketu a za stálého míchání vařila do změknutí cukety a požadované konzistence. Odstavila jsem z plotny, přendala do hrníčku a ještě doplnila hrstí lesních jahod a malin.