

Kluci v akci

Kaše z jáhlových vloček

1 porce



Pokud otevřete nový den sobě i své rodině dobrou, vydatnou a dobře stravitelnou snídaní, nemůžete pro své zdraví, školní a pracovní úspěchy udělat nic lepšího!

50 g jáhlových vloček

100 ml vody

200 ml mléka kravského (nebo sojového, rýžového aj.)

špetka soli

na podávání

jemný třtinový cukr nebo javorový sirup

mletá skořice, kakao nebo strouhaná hořká čokoláda

Vločky namočíme alespoň na půl hodiny do vody do nádoby, ve které je budeme vařit.

Potom přilijeme mléko, přidáme špetku soli a přivedeme k varu. Vaříme do kašovité konzistence asi 5 minut.

Podáváme podle chuti posypané mletou skořicí a třtinovým cukrem, čokoládou, javorovým sirupem, kakaem.