

Minútka s prosom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Obsah vrečka nakrátko orestujte na panvici alebo v hrnci na 2 PL oleja. Pridajte 500 ml studenej vody, uveďte do varu a potom varte aj s pokrievkou cca 10 minút na miernom plameni. Občas premiešajte. Nakoniec nechajte krátko postáť a podávajte. Chutí samotné alebo ako príloha k mäsu alebo rybe. Tip: Vylepšite pokrm pridaním dmBio hrozienok alebo ďatlí. Obsahuje 2 porcie.

Ingrediencie

- **dmBio minútka s prosom 170 g** - 170 g
- **Pitná voda nesýtená** - 500 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

