

Ryžová kaša s čučoriedkami

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V hrnci zmiešajte ryžu, mlieko a škoricu. Privedte k varu za stáleho miešania, stíšte plameň a nechajte variť ešte 20 minút. Vajíčko vymiešajte v miske a postupne pridávajte ku ryži, po lyžiciach. Potom pridajte aj vanilkový extrakt, chia semienka a nechajte ešte variť 2 minúty. Pridajte nakrájaný banán a čučoriedky. Pridajte med pre sladkosť a podávajte.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 150 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 300 g
- **Banán** - 80 g
- **Čučoriedky** - 50 g
- **Med včelí kvetový** - 10 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Škorica mletá** - 3 g
- **Chia semienka** - 12 g
- **Vanilkový struk** - 0.2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

