

Zhravo HIT Cviklová ovsená kaša



2 porcie



Príprava: 10'



Ľahká

Potrebuujeme Postup

1/2 cvikle
1 jablko
6 pl ovsených
vločiek
2 pl ľanových
semienok
2 pl chia semienok
2 čl masla

Ovsené vločky zalejeme v hrnci vodou tak, že jej je o niečo viac ako po vrch a pridáme maslo. Ak nie ste v úvodnej eliminačnej fáze HIT, kludne môžete pridať orechové maslo a tiež mlieko alebo rastlinné mlieko. V malej miske zalejeme chia semienka vodou a necháme nasiaknuť. Obsah hrnca privedieme k varu a ku koncu pridáme nastrúhanú cviklu a nabobtnané chia semienka. Kašu v miskách doplníme o nastrúhané jablko, ľanové semienka a môžeme trošku dostadiť napr. ryžovým sirupom. Za 10 minút máme hotové výborné a zdravé raňajky.

Dobrú chuť. :)

