

Snídaně šampiónů

Doba přípravy: cca 10 minut

Ingredience (1 porce):

- 80 - 100 g ovesných vloček (drcené lepší, rychleji se uvaří)
- Mléko
- Malá hrst rozinek
- Špetka soli
- Malá hrst borůvek/jahod/nakrájené broskve aj. dle libosti (můžou být i mražené)
- 1 banán/1 jablko ev. jiné ovoce
- Lžička medu
- Kousek másla
- *Kousek čokolády*

Postup:

Ovesné vločky dáme do hrnce, přidáme špetku soli, rozinky, zalejeme trochou vody a mléka v poměru asi 1:1 tak, aby byly vločky ponořeny, ale ještě nebyly úplně potopeny.

Dáme vařit a pravidelně mícháme. Během vaření přidáme další ovoce dle výběru (ev. mražené ovoce) a kousek čokolády (nepovinné, ale zjemní chuť a přidá barvu). Vaříme tak dlouho, dokud se pokrm nezmění v kaši (3-10 minut v závislosti na typu vloček). Během vaření nakrájíme banán/jablko na plátky.

Do hlubokého talíře na dno dáme lžičku medu, přikryjeme jej plátkem másla. Ovesnou kaši nalejeme do talíře a nahoru položíme nakrájený banán/jablko. Teplem kaše se máslo i med rozpustí a rozprostřou po talíři.

Pokrm je tímto hotov. Výhodou je, že můžeme použít mnoho alternativ s různými druhy ovoce – kaše bude mít pokaždé jinou chuť i barvu. Pokrm doporučuji připravovat ráno, obsahuje větší množství sacharidů a vlákniny. Zasytí, dodá energii do začátku dne a rovněž podpoří přirozenou motilitu střev.

Doporučuji podávat s čajem či kávou.

