

Zdravá koprová omáčka

Ingredience

- 750 ml bezlaktózového mléka
- 2 kuchyňské lžíce špaldové mouky
- hrst najemno nasekaného kopru
- sůl
- ocet
- 1 kuchyňská lžíce stéviového sladidla nebo třtinový cukr
- špetka muškátového oříšku
- brambory
- vejce

Postup

V menší misce rozmícháme **50ml** mléka a mouku, aby nám vznikla hustší tekutina, tu pak nalijeme do hrnce a necháme povařit přibližně **10 minut**. Poté přilijeme zbytek mléka a přidáme nakrájený kopr. Vše necháme povařit. Nakonec přidáme podle chuti sůl, ocet a sladidlo. Přidáme špetku muškátového oříšku a vše necháme asi **15 minut** vařit.

Zatímco se nám omáčka vaří, uvaříme si brambory a vejce.

Když máme brambory a vejce uvařené, můžeme podávat.

