

Rýžovo-špaldová kaše

Ingredience

- 3 lžíce rýžových vloček
- 3 lžíce špaldových vloček
- 2 lžíce kokosu
- 2 lžíce chia semínek
- 200 ml bezlaktosového mléka
- Banán či jiné ovoce

Postup

Všechny sypké ingredience smícháme dohromady a zalijeme mlékem. Ideální je vločky namočit už večer, aby ráno byly měkké, chia semínka tak zároveň stihnou nabobtnat. Ráno přivedeme k varu a po odstavení ze sporáku nakrájíme nahoru banán.

