

Ovesná kaše s goji

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

35 g	ovesné vločky
180 ml	mléko
1 lžička	čekankový sirup (nebo jiné sladidlo)
1 lžíce	měkký tvaroh
	sušené goji, čerstvé ovoce, oříšky či semínka podle chuti



Postup přípravy

Vločky nasypte do kastrůlku, zalijeme mlékem a osladíme podle potřeby. Na středním plameni pak mícháme, dokud kaše nezhoustne. Sundáme z plotny a vmícháme tvaroh. Přendáme do misky a přisypeme sušené goji spolu s čerstvým ovocem, oříšky či semínky podle chuti. Hotovu kaši ihned podáváme.