

Skořicová rýžová kaše s jablkem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 15 minut

Postup přípravy

Nejdříve si připravíme rýži. Vyjmeme ji z obalu a proplachujeme pod studenou tekoucí vodou po dobu jedné minuty. Do kastrůlku vlijeme mléko a na mírném ohni jej ohříváme, dokud se nezačne lehce vařit. Následně do kastrůlku přidáme rýži, dvě špetky krupice a vše pečlivě promícháme. Vaříme do té doby, než bude mít kaše požadovanou konzistenci. Na závěr kaši dochutíme stévií, promícháme a servírujeme ji posypanou skořicí a ozdobenou plátkou jablka. Pokud chceme kaši co nejjemnější, rozmixujeme ji tyčovým mixérem. Jablko můžeme také nakrájet na kostičky a vmíchat přímo do kaše.

Ingredience

- **Stevia Sweetiva nízkenergetické sladidlo 200 tablet** - 4 g
- **Skořice mletá 40 g** - 5 g
- **KRUPICE bez lepku 500 g** - 20 g
- **3,5% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos 1 l** - 150 g
- **Jablka červená** - 85 g
- **Slim Pasta® Rýže 270 g** - 270 g

