

Rýžová kaše s jahodami a chia semínky

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejdříve si připravíme rýži. Vyjmeme ji z obalu, slijeme nálev a propláchneme pod studenou tekoucí vodou. Do kastrůlku vlijeme mléko a na mírném ohni jej ohříváme, dokud se nezačne vařit. Následně přidáme rýži, vše pečlivě promícháme a vaříme do té doby, než rýže nasákne mlékem a kaše bude mít požadovanou konzistenci. Sundáme kastrůlek z plotny a přimícháme nadrobno nakrájené jahody. Pokud chceme si chtěli kaši přisladit, přidáme lžičku medu. Kaši naservírujeme do misek, posypeme chia semínky a ozdobíme větším kouskem jahody.

Ingredience

- **Jahody** - 400 g
- **3,5% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos 1 l** - 150 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 6 g
- **Chia semínka 100 g** - 30 g
- **Slim Pasta® Rýže 270 g** - 270 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

