

Ranní ovesná Kaše



Ingredience na porci

- 30 g jemných ovesných vloček
- 1 lžička Tahini sezamové bio pasty
- 170ml rostlinného mléka (použila jsem Alpro: Mandle-kokos)
- 15 g nasekaných mandlí
- 95g pyré z jablka a borůvky (Natures Promise)
- 8g (pidi hrst) rozinek
- 15g proteinového prášku



Postup

Rostlinné mléko nalijeme do kastrůlku a zahříváme na mírném plameni.

Přisypeme ovesné vločky a rozinky a za stálého míchání přidáme sezamovou pastu.

Jakmile kaše zhoustne, vmícháme proteinový prášek a pyré.

Nakonec dozdobíme nasekanými mandlemi.