



NÁTIERKA Z OVSENÝCH VLOČIEK S KAPIOU

Suroviny :

5 PL ovsené vločky

1 dcl mlieka

150 g masla

100 gramov taveného syra

50g červenej papriky - kapie



Postup:

Ovsené vločky preberieme a nasucho opražíme na panvičke. Keď sú dostatočne teplé zalejeme ich mliekom. Necháme ich postáť, kým nevsiaknu všetko mlieko. Vychladnuté vločky rozmixujeme ponorným mixérom. Maslo so syrom vyšľaháme do peny. Pridáme k ovseným vločkám, dobre premiešame. Na záver pridáme pokrájanú kapiu a ešte raz dobre premiešame dochutíme soľou ak treba. Podávame s pečivom.

Prajeme dobrú chuť

Ps: Ovsené vločky sú bohaté aj na vitamíny typu E, B1, B2, minerálne látky (horčík, draslík, železo a fosfor, ako aj zinok, či jód). Samotná sila ovsených vločiek potláčať chute do častého jedenia, pramení z množstva vlákniny, ktorá je veľmi dôležitá pre zdravé bruško.

