







Rýžová kaše meruňková s kiwi a slunečnicovými semínky

1 porce    snadná příprava  do 5 minut



Přísady:

Přísady:

1 balíček Rýžová kaše meruňková Dr. Oetker
150 ml voda horká
1 ks kiwi středně velké
1 PL semínka slunečnicová
javorový sirup

Obsah sáčku vsypeme do misky, zalijeme 150 ml horké vody. Důkladně promícháme a necháme 10 minut odstát.

Kiwi oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Kousky ovoce a slunečnicovými semínky ozdobíme kaši a polejeme troškou javorového sirupu.

Slunečnicová semínka obsahují minerální látky jako železo, hořčík nebo fosfor, antioxidanty, esenciální mastné kyseliny a jiné.

