

Túrós, almás zabkása

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **986,9 kJ (236,1 kcal)**
- > Fehérje: **9,4 g**
- > Zsír: **4,5 g**
- > Szénhidrát: **36,5 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 10 dkg tehéntúró sovány
- ▶ 4 dl tej 1,5 %
- ▶ 4 dkg zabpehely
- ▶ 10 dkg alma
- ▶ ízlés szerint fahéj
- ▶ ízlés szerint édesítőszer

ELŐKÉSZÍTÉS:

Az almát alaposan megmossuk, felkockázzuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A tejet felforraljuk, beletessük a zabpehelyet és megfőzzük. Édesítőszerrel, fahéjjal ízesítjük és belekeverjük a túrót.

TÁLALÁS:

A kockára vágott almával tálaljuk.