



Hozzávalók:

1 liter tej (tejérzékenyeknek zabtej is lehet), 6-7 evőkanál zabkorpa, csipetnyi só, 4 evőkanál méz
a tetejére: cukrozatlan kakaópor

1. A zabtejet egy kisebb lábasban fölforraljuk. A zabkorpát habverővel kevergetve beleszórjuk. Csipetnyit megsózzuk, továbbra is keverve 4-5 percig kis lángon főzzük.
2. A tűzről levéve a mézzel édesítjük, szorosán lefödve a korpát még 5 percig duzzadni hagyjuk és kész is.
3. Tányérokba merve, a tetejére kakaóport szitálva tálaljuk. Melegen, langyosan, hidegen egyaránt finom, az íze kísértetiesen hasonlít a tejbegrízére.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (kakaópor nélkül): 245 kcal