



# Каша на безлактозном молоке АМ-АМ

1 порция



## Ингредиенты

### Безлактозное молоко

200 мл

### Крупа (овсяная или рисовая)

50 г

### Вода

50 мл

### Сливочное масло

5–7 г

### Соль

щепотка

## Приготовление

1. В небольшой кастрюле доведите воду до кипения, добавьте крупу и варите 2–3 минуты на слабом огне.
2. Влейте молоко АМ-АМ, добавьте сахар и соль.
3. Готовьте, периодически помешивая, до нужной консистенции: овсянку: ~7–10 минут, рис: ~15 минут.
4. Добавьте сливочное масло, накройте крышкой и дайте каше настояться ещё 3–5 минут.

## Совет от АМ-АМ

Безлактозное молоко делает кашу особенно нежной и лёгкой для пищеварения, при этом она сохраняет насыщенный молочный вкус. Добавьте ягоды или немного мёда — получится идеальный завтрак для всей семьи.