

Ovsená kaša s ovocím



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky; Pomazánky, šaláty a slané snacky; Prívarky, omáčky, prílohy

Rozmýšľate nad tým ako si spestriť svoje každodenné raňajky? Ovsená kaša v kombinácii s ďalšími druhmi celozrnných vločiek a čerstvým ovocím je skvelou variantou napr. namiesto vianočky s maslom a džemom.

Suroviny:

150 g celozrnných vločiek (ovsené, pšeničné, pohánkové ...)

500 ml ovseného mlieka

500 ml vody

20 g pomletých ľanových semienok

30 g ďalších semienok (konopné, tekvicové ...)

400 g čerstvého ovocia (maliny, černice, jahody, čučoriedky, kiwi ...)

javorový sirup alebo kokosový cukor

Postup práce:

Do hrnca dáme kombináciu rôznych druhov vločiek, pridáme vodu a mlieko. Zmes privedieme do bodu varu, následne znížime teplotu na minimum a za stáleho miešania (cca 4 - 5 minút) ju privedieme do krémovej konzistencie. Hotovú kašu odstavíme, pridáme semienka a opäť premiešame. Zmes rozdelíme do cca 4 misiek, ozdobíme ovocím a posypeme cukrom alebo polejeme javorovým sirupom.