

Ryžová kaša s kokosom, jablkom a hroznom



Čas prípravy: 40 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Koláče, zákusky a sladké snacky

Máte radi ochutenú mliečnu ryžu, a ešte radšej si ju kupujete v obchode? Vyskúšajte pre zmenu domácu variantu s obsahom čerstvého ovocia, strúhaného kokosu a nesladeného ovseného mlieka. Takto pripravená ryžová kaša je nielen chutná ale aj zdravá.

Suroviny:

2 a 1/4 šálky
ovseného mlieka
1/3 šálky celozrnnej
ryže guľatej
1/8 ČL soli
3 PL kokosového
cukru, stevie alebo
javorového sirupu
1/4 ČL mletej škorice
1/2 bourbon vanilky
strúhaný kokos,
zelené jablko a hrozno

Postup práce:

Do hrnca dáme mlieko, ryžu, soľ a zmes premiešame. Privedieme k bodu varu, následne znížime teplotu varenia na stredný stupeň a za občasného miešania varíme do mäkka. Keď je ryža uvarená, vanilkový struk pozdĺžne prerežeme, lyžičkou vydlabeme čerstvú vanilku a pridáme do ryže. Ďalej pridáme cukor, škoricu a miešame cca 5 minút, kým sa nám všetky ingrediencie nespoja a kaša nezhustne. Uvarenú kašu odstavíme z ohňa, necháme vychladnúť a následne odstáť v chladničke min. 1 hodinu, prípadne cez noc. Pred konzumáciou pridáme čerstvé ovocie a kokos.