



Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkty

0.5 łyżeczki	♦ Kardamon mielony
0.5 łyżeczki	♦ Imbir mielony
0.5 łyżeczki	♦ Goździki mielone
125 g	Kasza jaglana (wyplukana)
250 ml	Woda
200 ml	Mleko kokosowe organiczne
1 łyżeczka	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szt	Banan

Owocowa kołderka

1 szklanka	Świeże jagody mix
3 łyżki	Kakao w kawałkach
1 szklanka	Truskawki
1 szklanka	Maliny lub jeżyny
1 torebka	Chipsy jabłkowe

Owsianka z kaszy jaglanej

🕒 35—40 Min ❤️ ❤️ ❤️

Przygotowanie

- 1 Zagotuj kaszę z wodą i mlekiem kokosowym w rondlu na średnim ogniu. Dodaj przyprawy (kardamon, imbir, goździki i niewielką szczyptę soli) i gotuj dalej, aż kasza jaglana zacznie pęcznieć i zmięknąć. Powinno to zająć około 15 minut. W tym czasie regularnie mieszaj.
- 2 Rozgnieć dojrzałego banana w misce widelcem i po około 10 minutach dodaj do garnka z kaszą jaglaną.
- 3 Umyj jagody, a następnie przykryj gotową kaszę jaglaną chipsami z jabłek i innymi dodatkami.

WSKAZÓWKA: Dla miłośników przypraw - dodaj szczyptę cynamonu.

