

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 zmięknie. 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.

Składniki - Ilość osób: 2

= Kotányi Produkte

0.5 łyżeczki	Kardamon mielony
0.5 łyżeczki	Imbir mielony
0.5 łyżeczki	Goździki mielone
125 g	Kasza jaglana (wypłukana)
250 ml	Woda
200 ml	Mleko kokosowe organiczne
1 młynek	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