



Pohanková kaše

Ingredience

pohanka {100} g
mléko {200} ml
banán {1}
brusinky {50} g
med
skořice

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Mléko přivedeme k varu a přisypeme pohanku. Důkladně promícháme, odstavíme z ohně a necháme dojít pod pokličkou, což trvá zhruba 20 minut. Osladíme...

Pohanková kaše - recept

Mléko přivedeme k varu a přisypeme pohanku. Důkladně promícháme, odstavíme z ohně a necháme dojít pod pokličkou, což trvá zhruba 20 minut. Osladíme medem a dochutíme skořicí. Dále kaši dozdobíme čerstvým bánánem a brusinkami.

Pohanková kaše se dá uvařit místo mléka také ve vodě nebo jablečném džusu, což ji přirozeně osladí, a samozřejmě je možná i veganská verze se sojovým, rýžovým nebo kokosovým mlékem. Pokud máte radši dokonale hladkou kaši, po uvaření do kaše přilijte trochu mléka nebo vody a

rozmixujte.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí