Zobena kaša s orašastim plodovima



Doručak je najvažniji obrok u danu , zato ustanimo 15 minuta ranije kako bi pripremili zdrav, brz i ukusan doručak .

SASTOJCI :

175 g zobenih pahuljica

60 g orašastih plodova (sjeckanih) + koja čitava jezgra

Prstohvat soli

1 žličica cimeta

600 ml mlijeka

200 ml vode

60 – 70 g meda

Agava sirup (po želji za dodatno slađenje)

2 naranče

Zaleđene maline

POSTUPAK :

1 . u lončić staviti sve sastojke osim voća, agava sirupa i čitavih orašastih plodova …

2 . lončić staviti na štednjak te pustiti da sve prokuha …

3 . što češće miješati dok prokuha pa kuhati samo još 1 minutu …

4 . doručak podijeliti na četiri porcije …

5 . oguliti naranče , izrezati ih te podijeliti na 4 porcije …

6 . na svaku porciju staviti krupne orašaste plodove , naranče i maline …

NAPOMENA I SAVJETI :

1 . Kad u vruću kašu dodate maline, sve lijepo izmiješajte kako bi se maline odledile .

2 . Med se inače dodaje nakon kuhanja kaše kako bi ostali svi vitamini .



Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal … hvala na povjerenju vaša Meri