

# FERMENTOVANÁ OVSENÁ KAŠA

## PRÍPRAVA

2 min

## ČAS VARENIA

2 min - len  
ohrejeme

## BEZ LEPKU

dáme  
bezlepkové  
vločky

## INGREDIENCIE

60 g ovsených vločiek  
voda  
mletá škorica alebo vanilka  
jačmenný alebo ržový slad (pre  
bezlepkovú verziu ryžový sirup)  
nepražené mandle

### INGREDIENCIE NA OBMENU

#### KAŠE:

chia semienka/mleté ľanové  
semienka  
vlašské orechy  
kakao alebo karob  
kokosové chipsy

## POSTUP

- Vločky v hrnci 3x prepláchneme studenou vodou a necháme vyplávať na povrch nečistoty, ktoré zlejeme.
- Zalejeme vlažnou vodou a prikryté necháme cez noc fermentovať pri izbovej teplote. Môžeme pridať trochu škorice alebo vanilky.
- Ráno len mierne ohrejeme, aby sme nezničili cenné látky, ktoré vznikli fermentáciou.

- Môžeme primiešať chia semienka alebo mleté ľanové semienka a chvíľu nechať postáť.
- Na tanieri dochutíme sladom, orechami, kakaom či karobom
- Ak máte radi kokosové chute, primiešajte trošku kokosovej smotany