

SLADKÁ POLENTOVO-PŠENOVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

0 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/2 hrnčeka obilniny – polentu a pšeno
dáme zhruba v pomere 2:1
4-násobok ryžového mlieka
Štipka soli

Na podávanie:
škoricica
mandľové maslo
kakao/karob
slad alebo ryžový sirup
orechy/mandle

POSTUP

Táto kaša sa varí rovnako ako polentová,
len na začiatku je potrebné vo vode
premyť pšeno (jáhly).

- Ryžové mlieko dáme variť.
- Ak mlieko vrie, znížime plameň,
pridáme soľ a pomaly prisypeme polentu
a pšeno. Urobíme to tak, že metličkou
navrchu mierne miešame, dna hrnca sa
nedotýkame.
- Varíme na slabom plameni 25–30
minút bez miešania s pokrievkou. Naozaj
celú dobu nemiešame.

- Uvarenú polentu odstavíme a
v hrnci dobre premiešame.
- Na tanieri posypeme škoricou
či kakaom/karobom a jemne
dosladíme sladom.
- Môžeme pridať aj lyžičku
mandľového masla a nasekané
oriešky.