

SLADKÁ POLENTOVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

0 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/3 hrnčeka polenty (kukuričnej
krupice) – nie instantná
4-násobok ryžového mlieka
Štipka soli

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

POSTUP

1. Ryžové mlieko dáme variť.
2. Ak mlieko vrie, znížime plameň, pridáme soľ a pomaly prisypeme polentu. Urobíme to tak, že metličkou navrchu mierne miešame, dna hrnca sa nedotýkame.
3. Varíme na slabom plameni 25-30 minút bez miešania s pokrievkou. Naozaj celú dobu nemiešame.
4. Uvarenú polentu odstavíme a v hrnci dobre premiešame.

5. Na tanieri posypeme škoricou či kakaom/karobom a jemne dosladíme sladom.
6. Môžeme pridať aj lyžičku mandľového masla a nasekané oriešky.