

ŠPALDOVO-POHÁNKOVÁ KRUPICA

PRÍPRAVA

0 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

nie -
odporúčam
polentovú kašu
(deň 4)

INGREDIENCIE

30 g celozrnej špaldovej krupice
20 g pohánkovej krupice
štipka soli
400 ml ryžového mlieka (alebo v
kombinácii s mandľovým 2:1)
škorica a/alebo kakao
jačmenný alebo ryžový slad

Varianta:

Ak nemáte pohánkovú krupicu,
pripravte si kašu zo 60 g
celozrnej špaldovej krupice.
Postup je rovnaký.

Pri bezlepkovej diéte: uvarte si
polentovú kašu - viď recept na
deň 4.

POSTUP

1. Do menšieho hrnca dáme variť
mlieko so štipkou soli.
2. Kým mlieko začne vriieť,
navážime si do misky obidve
krupice.
3. Do vriaceho mlieka pri
slabšom plameni vsypeme za
stáleho miešania krupicu.
4. Varíme niekoľko minút, do
zhustnutia.

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