

OVSENÁ KAKOVÁ KAŠA S CHIA

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

dáme
bezlepkové
vločky

INGREDIENCIE

60 g ovsených vločiek
200-250 ml ryžového mlieka
Štipka soli
mletá škorica podľa chuti
1 ČL kakaa alebo karobu
1 ČL chia semienok

1 ČL arašidového alebo
mandľového masla
1 ČL ryžového alebo
jačmenného sladu

POSTUP

1. Vločky v hrnci 3x prepláchneme studenou vodou a necháme vyplávať na povrch nečistoty, ktoré zlejeme.
2. Pridáme ryžové mlieko, aby bolo pár mm nad vločkami a dáme variť.
3. Pridáme štipku soli, škoricu a kakao alebo karob. Znížime plameň a miešame.
4. Keď kaša zhustne, odstavíme ju od tepelného zdroja a vmiešame do nej chia.

5. Na tanieri doplníme lyžičkou arašidového alebo mandľového masla a dosladíme sladom.