

MANDL'OVÁ OVSENÁ KAŠA

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

dáme
bezlepkové
vločky

INGREDIENCIE

60 g ovsených vločiek
voda alebo ryžové mlieko
štipka soli
1 ČL mandľového masla
mletá škorica podľa chuti
jačmenný alebo ryžový slad
nepražené mandle

INGREDIENCIE NA OBMENU

KAŠE:

arašidové maslo
chia semienka
mleté vlašské orechy
kokosové chipsy
mletý mak

POSTUP

- Vločky v hrnci 3x prepláchneme studenou vodou a necháme vyplávať na povrch nečistoty, ktoré zlejeme.
- Pridáme vodu alebo ryžové mlieko, aby boli pár mm nad vločkami a dáme variť.
- Pridáme štipku soli, znížime teplotu a miešame.
- Keď kaša zhustne, odstavíme ju od tepelného zdroja a vmiešame do nej mandľové maslo.
- Na tanieri posypeme škoricou, dosladíme sladom a posypeme nasekanými mandľami.

Môj tip: Ak máte radi kokosové chute, primiešajte trošku kokosovej smotany a kašu posypte kokosovými vločkami.