

ANIA STARMACH

Gryczanka, czyli kasza gryczana na śniadanie

Co kupić?

0.5 szklanki kaszy gryczanej niepalonej (ważne!)

150ml wody

150ml szklanki mleka roślinnego np. kokosowego albo migdałowego

5 suszonych daktyli

1 garść orzechów włoskich

1 łyżka miodu

1.5 łyżki gorzkiego kakao

1 łyżka masła orzechowego

1 banan

szczypta soli

Jak przygotować?

1. Kaszę opłucz, przełóż do rondelka, zalej wodą, dodaj sól. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu około 15 minut.
2. Orzechy i daktyle pokrój (dość drobno).
3. Do kaszy dodaj mleko roślinne, kakao, orzechy oraz daktyle.
4. Podgrzewaj do zagotowania, mieszając, aby kasza nie przywarła do dna naczynia.
5. Gryczankę przełóż do miseczek, dodaj banana oraz miód.