

ANIA STARMACH

Kasza jaglana z goji

Co kupić?

- 0.5 szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody lub mleka roślinnego
- 1 łyżka orzechów pekan
- 1 łyżka orzechów nerkowca
- 1 łyżka płatków migdałów
- 1 łyżka rodzynek
- 1 łyżka jagód goji Purella
- 1 łyżka miodu

Jak przygotować?

1. Kaszę dokładnie przepłucz: najpierw zimną, a potem gorącą wodą.
2. Przełóż do rondelka, dodaj wodę lub mleko, gotuj na małym ogniu pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie wyłącz ogień i daj kaszy „odpocząć” przez około 5-10 minut.
3. Orzechy pekan i nerkowców upraż na suchej patelni i grubo posiekaj. Dodaj je do kaszy.
4. Na tej samej patelni upraż płatki migdałowe.
5. Kaszę przełóż do miseczek, posyp rodzynekami, jagodami goji, polej miodem i posyp uprażonymi płatkami migdałowymi.