ANIA STARMACH

Super kutia

Co kupić?

- **1** szklanka ziaren pszenicy
- **1** szklanka maku
- **2** szklanki mleka roślinnego
- **6** łyżek miodu
- **2** łyżki cukru kokosowego Purella
- **2** łyżki kruszonego kakao Purella
- **2** łyżki miechunki Purella
- **2** łyżki morwy Purella
- **2** łyżki jagód goji Purella
- **50g** migdałów

Jak przygotować?

1. Dzień przed planowanym przygotowaniem dania zalej ziarna pszenicy gorącą wodą i odstaw na noc, aby napęczniały.
2. Następnego dnia przecedź ją, zalej świeżą wodą i gotuj do miękkości przez ok. 3 godziny.
3. Mak zalej mlekiem i gotuj około 40 minut, po tym czasie przecedź go i zmiel w maszynce.
4. Pszenicę połącz z makiem, miodem, cukrem kokosowym. Dodaj posiekane migdały oraz wszystkie superfoody: kakao, miechunkę, morwę, jagody goji.

Przepis pochodzi ze strony
www.aniastarmach.pl