

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.