

Recept na Zdravé raňajky

Deň 4

Pohánková kaša s makom

Opäť jednoduché, rýchle, zdravé a veľmi chutné.

Čo potrebujeme:

½ hrnčeka pohánky

3PL mletého maku

1PL medu

Trochu rastlinného mlieka

Soľ

Postup:

Pohánku poriadne prepláchneme, zalejeme dvojnásobným množstvom vody, osolíme a varíme na miernom ohni asi 10minút. Mlieko zmiešame s makom a medom, ohrejeme, pridáme uvarenú pohánku a môžeme podávať.

Naozaj to nie je žiadna veda. Ak ste vo varení raňajkových kaší už zdatný a nemáte problém, určite máte svoje vychytené recepty. Podelte sa v uzavretej skupine na FB ako tá vaša dnešná dávka zdravia vyzerala.

TIP: Pohánku môžete vymeniť za špaldu, quinou, ryžu natural.