

Pohanková kaše s chia semínky



Suroviny:

2 šálky pohankové lámanky
1 šálek mandlového nápoje
nebo mléka
10 lžic javorového sirupu nebo
5 lžic třtinového cukru
2 polévkové lžíce chia semínek
1 lžička skořice
špetka soli

Postup:

Pohanku zalijeme čtyřmi šálky vody a necháme namočenou nejlépe přes noc (nejméně však 4 hodiny). Poté ji v cedníku a dobře propláchneme studenou vodou. Smícháme všechny suroviny a tyčovým mixérem rozmixujeme na hladkou kaši. Podle chuti podáváme se sezónním ovocem, sušeným ovocem nebo posypanou ořechy či semínky.

