





Manna z amarantusem i suszonymi śliwkami

 dorotaR

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

mleko - 1 szklanka

ksylitol - 1 łyżka

kasza manna - 3 łyżka

śliwki suszone - 3 szt.

amarantus ekspandowany - 1 łyżka

owoce goji - 1 łyżka

olej kokosowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Garnek zwilżamy wodą, wlewamy mleko (kaszkę można ugotować też na wodzie w wersji bezmlecznej) i podgrzewamy. Dodajemy posiekane śliwki, ksylitol i owoce goji. W tym czasie przygotowujemy kaszę manną, odmierzając w szklance, dodajemy do niej amarantus. Kiedy mleko zacznie się gotować, zmniejszamy płomień. Najpierw dodajemy olej kokosowy i mieszamy, następnie wsypujemy cienkim strumieniem kaszę cały czas mieszając. Kaszę mieszamy i gotujemy aż zacznie gęstnieć. Kaszkę przekładamy do naczyń i podajemy.