Zielone knedle jaglane

foodmania

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana - 4 łyżka
- młody jęczmień w proszku - 1 łyżka
- mango - 1 kawałek
- stevia - 1 łyżeczka
- orzechy nerkowca - kilka kilka
- rodzynki - kilka kilka
- figa - 1 szt.
- jogurt naturalny - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Młody jęczmień działa przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo, czy przeciwwirusowo. W jego składzie można znaleźć mnóstwo beta-karotenu, witaminy C, witamin z grupy B, czy kwasu foliowego. Przy tak bogatym składzie i pozytywnym działaniu na nasz organizm, daje jeszcze możliwość zabarwienia przygotowywanej przez nas potrawy ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać i ugotować do całkowitej miękkości, wręcz rozgotować, po czym odstawić do całkowitego wystygnięcia.

KROK 2: Przestudzoną kaszę zblendować z młodym jęczmieniem oraz stevą, a następnie odstawić do "zawiązania się" masy (najlepiej w lodówce).

KROK 3: Z małych części ciasta formować placuszki, na które nałożyć po kawałku mango i zamknąć na kształt knedli.

KROK 4: Tak uformowane knedle najlepiej ponownie wstawić na 3o minut do lodówki (jednak nie jest to konieczne).

KROK 5: Wrzucać na wrzącą wodę, a następnie zmniejszyć ogień i gotować jeszcze kilka minut, aż do wypłynięcia na wierzch.

KROK 6: Delikatnie wyjąć i podawać ciepłe z ulubionymi dodatkami- u mnie była to figa, rodzynki i orzechy nerkowca, a całość polałam łyżką jogurtu naturalnego.