Deser z tahini

dkrzew

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kasza jaglana bio - 1 szklanka
- pasta tahini bio - 3 łyżka
- rodzynki bio - 6 łyżka
- słonecznik bio - 6 łyżka
- mleko kokosowe - 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Ulubione śniadanie mojego syna - kasza z tahini

Sposób przygotowania:

KROK 1: kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w proporcji (1:3). Ugotowaną wrzucamy do blendera, dorzucamy tahini i mleko kokosowe. wszystko razem miksujemy na aksamitna masę. w tym samym czasie na suchej patelni delikatnie prażymy słonecznik. Kaszę przekładamy do miseczek posypujemy rodzynkami i uprażonym sezamem.