Kasza jaglana - len - jabłko - bakalie

Barbara Strużyna

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kasza jaglana bio - 1 szklanka
- jabłko duże - 1 szt.
- morele suszone bio - 1 garść
- daktyle suszone bio - 1 garść
- len mielony - 1 łyżka
- woda - 2 i 1/2 szklanka
- żurawina suszona bio - 1 garść
- imbir - plaster
- migdały cięte - 3 garść

Dodatkowe info:

O kaszy jaglanej możesz poczytać na stronie: http://gotujwstylueko.pl/eko-kuchnia-1/wiemy-co-jemy/kasza-jaglana-stare-nowe-dobro-narodowe

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zalewamy kaszę jaglaną wrzątkiem doprowadzamy do wrzenia wylewamy wodę. Jeśli jest taka potrzeba przepłukujemy kaszę wrzątkiem jeszcze raz. Zalewamy 2,5 szklankami wrzątku doprowadzamy do wrzątku , ustawiamy na najmniejszym ogniu i pod przykryciem gotujemy ok 20 min nie mieszając. Kasza jest gotowa jak widzimy dołeczki w gotującej się kaszy.

KROK 2: W drugim garnuszku wlewamy na dno trochę wody, wrzucamy starte na tarce o grubych oczkach jabłko, dorzucamy morel, daktyle (bakalie możemy pokroić w paski), siemię lniane, plaster imbiru, możemy dodać na koniec gotowania cynamon. Wszystko gotujemy do miękkości (tyle samo co kaszę jaglaną).

KROK 3: Na patelni prażymy migdały cięte (ja nie zdążyłam). Na talerzyk wykładamy kaszę jaglaną, polewamy jabłkiem z bakaliami, posypujemy migdałami i żurawiną.

Smacznego!!