Kasza jaglana na śniadanie

Barbara Strużyna

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kasza jaglana bio - 1 szklanka
- woda - 3 szklanka
- jabłko (duże) - 1 szt.
- daktyle suszone bio - 5 szt.
- rodzynki bio - 1 garść
- imbir świeży (2-3mm) - 1 plaster
- morele świeże - 3 szt.
- banany bio - 1 szt.
- sól himalajska różowa - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Do kaszy po ugotowaniu dodaję czasami odrobinę masła. Do przystrojenia dania można użyć migdałów ciętych lub innych orzechów.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jeśli nigdy nie gotowałeś/łaś kaszy jaglanej lub Ci nie smakowała kliknij tutaj: http://gotujwstylueko.pl/eko-kuchnia-1/wiemy-co-jemy/kasza-jaglana-stare-nowe-dobro-narodowe

KROK 2: Zalej kaszę jaglaną wrzątkiem , gdy zacznie się gotować odlej wodę. Innym sposobem pozbycia się nieco gorzkiego smaku kaszy jest podprażenie jej w garnku lub na patelni, zalanie wrzątkiem i odlanie spienionej wody.

KROK 3: Wlewamy do kaszy 3 szklanki wrzątku. Dodajemy szczyptę soli, gotujemy ok. 20 min na małym ogniu. W drugim garnuszku wlewamy trochę wody, wrzucamy daktyle suszone, rodzynki, starte jabłko i plaster świeżego imbiru. Gotujemy do miękkości. Dla amatorów słodkości możemy dodać syropu z agawy, klonowego lub cukru trzcinowego. Gdy potrawy w obu garnkach są ugotowane, możemy je ze sobą połączyć. Gdyby komuś nie odpowiadał smak rozgotowanych daktyli i rodzynek, można zmiksować zawartość garnuszka z ugotowanymi bakaliami i jabłkiem (bez plastra imbiru). Na końcu przyozdabiamy danie cząstkami moreli i krążkami bananów.

Smacznego!