




Kaszka z jabłkiem, lnem i rodzynkami

 dorotaR


Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

mleko - 1 szklanka
kasza manna - 3 łyżka
siemię lniane - 2 łyżeczka
cukier trzcinowy - 2 łyżka

olej kokosowy - 1 łyżeczka
jabłko - pół szt.
rodzynki - trochę

Dodatkowe info:

Smaczna i bardzo prosta do przygotowania kaszka manna na słodko ze zdrowymi dodatkami. Idealna na śniadanie albo na kolację

Sposób przygotowania:

KROK 1: Siemię lniane mielimy bardzo drobno w młynku do kawy.

Do rondelka wlewamy mleko i wstawiamy na ogień.

Do mleka dodajemy olej kokosowy, zmielone siemię lniane oraz cukier trzcinowy (ilość cukru według upodobań smakowych).

Do miseczki odmierzamy 3 łyżki kaszy manny. Kiedy mleko zacznie się gotować, cienką stróżką wsypujemy kaszę cały czas mieszając wszystko energicznie.

Kaszke gotujemy jeszcze kilka minut i wylewamy na dwa talerze.

Obkładamy plasterkami jabłka i rodzynkami.