Kutia bezglutenowa z komosą ryżową

Nikita

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min

8 porcji

Składniki:

- mak niebieski - 200 g
- mleko roślinne lub zwykłe - 300 ml
- komosa ryżowa - 100 g
- miód płynny - 3-5 łyżka
- śliwki suszone - - kilka
- morele suszone - - kilka
- figi suszone - 2 szt.
- żurawina suszona - 2 łyżka
- rodzynki - 2 łyżka
- orzechy włoskie - 3 łyżka
- migdały slupki lub płatki - 4 łyżka
- syrop migdałowy naturalny - kilka kropel
- esencja waniliowa - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania trzeba doliczyć czas gotowania i studzenia maku i komosy.
Kutia z komosą wyszła bardzo dobra i zdrowa.
Komosa jest źródłem pełnowartościowego białka, a mak jest doskonałym źródłem wapnia i witamin.
Do tego zdrowy miód i bakalie.
Robiłam już różne wersje kutii z pszenicą, brązowym ryżem i z kaszą jaglaną, w tym roku przyszedł czas na kutię z komosą ryżową. Efekt końcowy był bardzo dobry.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ryżową opłukać i przelać wrzątkiem na sicie, następnie ugotować do miękkości, odstawić do ostygnięcia.
Mak zmielić w młynku lub blenderze, przelać na drobnym sicie wrzącą wodą, włożyć do garnka i zalać mlekiem, gotować do miękkości około 20-30 min., co jakiś czas mieszając.
Odstawić do ostygnięcia.
Komosę i mak można ugotować dzień wcześniej.

KROK 2: Przygotować bakalie.

KROK 3: Orzechy włoskie, śliwki, morele i figi

drobno posiekać.

KROK 4: W dużej misce połączyć ostudzoną komosę ryżową, mak, bakalie i miód (do smaku), dodać wanilię i aromat migdałowy. Przemieszać i odstawić do przeniknięcia smaków.