Owocowo-kasztanowa jaglanka bowl

Barbara Strużyna

Polecane na: **lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

Jaglanka: -
kasza jaglana - 1/3 szklanka
sól - - szczypta
kurkuma - - szczypta
mleko kokosowe - 1/2 szklanka
woda - 2/3 - 1 szklanka
chia - 1 łyżeczka
Dodatki -
płatki kasztanowe - garść
orzechy macadamia - - garść
borówki - garść
mango - - trochę
chia - 1 łyżeczka
kiwi i winogrona - trochę
maliny liofliozowane - trochę

Dodatkowe info:

Kilka sposobów jak ugotować kaszę jaglaną znajdziecie na stronie https://gotujwstylueko.pl/artykuly/wiemy-co-jemy/kasza-jaglana-stare-nowe-dobro-narodowe

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłukujemy wrzątkiem 2-3 razy.
Zalewamy wodą (1 część kaszy na 2 części wody) i gotujemy z odrobiną soli i kurkumy. Aby z powodzeniem ugotować kaszę jaglaną, kaszę doprowadzamy do wrzenia ustawiamy na najmniejszym ogniu, przykrywamy i gotujemy do wchłonięcia płynu.
Na koniec zalewamy mleczkiem kokosowym, wsypujemy jedną łyżeczkę chia i mieszamy.

Przekładamy zawartość garnuszka do miseczki i ozdabiamy dodatkami: chrupkimi płatkami kasztanowymi, orzechami i malinami oraz soczystymi borówkami, kiwi, mango i winogronami lub co tam właśnie soczystego, słodkiego, kwaśnego i chrupkiego mamy pod ręką. Smacznego!