Owsianka i jagła w jednym na słodko

Barbara Strużyna

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana - 1/2 szklanka
- płatki owsiane górskie - 1/2 szklanka
- len złoty - 1 łyżka
- rodzynki - 2 garść
- daktyle - 1 garść
- jabłko - 1 szt.
- owoce sezonowe - trochę
- chia nasiona - 1 łyżeczka
- sól - szczypta
- syrop klonowy (opcjonalnie) - trochę
- orzechy dowolne - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy wrzątkiem 2 razy. Wlewamy wodę ok 2 - 3 szklanek. Dosypujemy płatki owsiane, rodzynki, daktyle, len. Gotujemy 15 - 20 min na małym ogniu. W zależności od tego czy lubimy bardziej rozwodnioną konsystencję czy nie dodajemy więcej lub mniej wody. Dodajemy szczyptę soli.

KROK 2: Myjemy, obieramy (lub nie) i ścieramy jabłko dodajemy do gotującej się zawartości garnuszka i gotujemy jeszcze do pięciu minut. Rozkładamy porcje na talerzyki. Posypujemy nasionami chia, orzechami i dodajemy owoce sezonowe lub te które lubimy. Gdy chcemy jeszcze dosłodzić możemy dodać syropu klonowego lub z agawy.