Śniadaniowa kutia

Róża

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

100 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- ziarna orkiszu bio - 80 g
- figi suszone - 2 szt.
- ziarna maku - 1 łyżeczka
- cynamon - do smaku
- jabłko - 1 szt.
- orzechy włoskie - kilka
- jogurt naturalny - trochę

Dodatkowe info:

Dla mnie jest to alternatywa dla śniadaniowej owsianki. Polecam orkisz ugotować dzień wcześniej, dodać mak, figi, cynamon i zostawić w rondelku do rana. Rano tylko podgrzać dodając pozostałe dodatki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orkisz namaczamy, następnie odsączamy, gotujemy w rondelku w czystej wodzie do miękkości (ok 1,5 h) Pod koniec gotowania dodajemy mak, cynamon, i pokrojone drobno figi a na sam koniec dorzucamy posiekane drobno jabłko. Podajemy gorące w towarzystwie jogurtu naturalnego i orzechów.