Śniadaniowy bowl z tofu i owocami leśnymi

Dorota Rozbicka

Polecane na: **desery, lunchbox, śniadanie**

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

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- kasza jęczmienna perłowa - 1 szklanka
- płatki owsianych i z dawnych odmian pszenicy - 0,5 szklanka
- masło - 1 łyżka
- sól himalajska - 1 szczypta
- owoce lesne - 1,5 szklanka
- silken tofu - 1,5 szklanka
- stewia w proszku - 1 szczypta
- cukier kokosowy - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najpierw do garnka wsypujemy kaszę z płatkami.
Następnie do kaszy dodajemy sól i zalewamy 2 szklankami wrzątku.
Potem dodajemy masło i zagotowujemy.
Zaraz potem zmniejszamy grzanie , mieszamy, przykrywamy przykrywka i gotujemy 5 min na minimalnym ogniu.
Po tym czasie zostawiamy kaszę pod przykryciem kolejne 5 min bez gotowania już by doszła.

KROK 2: Następnie do kielicha blendera dodajemy owoce, tofu, cukier, stewię i miksujemy.

KROK 3: Finalnie kaszę podajemy obficie polaną musem owocowym.