



# KAKAOVÁ OVESNÁ KAŠE

MNOŽSTVÍ: 4 PORCE (KAŽDÁ 1 ŠÁLEK) • STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: *snadné*

Zacházejte s tímto receptem tvořivě! Smíchejte a sladte dohromady své oblíbené ozdoby navrch, jako čerstvé bobulové a jiné ovoce, nasekané ořechy nebo kousek mandlového másla či arašídové pomazánky.

1½ šálku pouze lisovaných ovesných vloček

3–4 PL neslazeného kakaového prášku

½ ČL mleté skořice

2 PL krájených fiků nebo kustovnice (goji)

1 PL drcených či mletých lněných semínek

1 PL dýňových semen

2 PL rozinek (lze vynechat)

2 PL datlového sirupu (str. 3)

V hlubší pánvi (nebo rendlíku) přiveďte k varu 3 šálky vody a pak do ní vmíchejte ovesné vločky, kakao a skořici. Změňte oheň na nízký stupeň, přidejte fíky, nádobu zakryjte pokličkou a vařte na mírném ohni 5 minut za občasného zamíchání. Potom sejměte z plotny a vmíchejte lněná a dýňová semena. Znovu nádobu přikryjte a nechte kaši 2 minuty odstát. K servírování ji rozdělte do misek a navrch ozdobte rozinkami (pokud je chcete použít) a datlovým sirupem.

*Z denní silné dvanáctky*

X BOBULOVÉ OVOCE X OSTATNÍ OVOCE X LNĚNÁ SEMÍNKÁ X OŘECHY A SEMÍNKÁ X BYLINKY A KOŘENÍ X CELOZRNÉ OBILOVINY