



Jáhlová kaše s pracharandou

veganský

Snadné

30 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

800 ml rostlinného nápoje
200 g jáhel
75 g sušených jablek
50 g vypeckovaných datlí
50 g mandlí
4 lžíce tmavého agáve sirupu
3 lžíce kokosového tuku
1 lžička perníkového koření
špetka soli

Jak na to?

1. Sušená jablka nejprve dosušte v troubě při 60 °C tak, aby byla tvrdá a křehká. Pokud máte dobře vysušená jablka v uzavřené nádobě, můžete tento krok přeskočit. Vysušená jablka utlučte v hmoždíři nebo rozmixujte.
2. Mandle namočte do horké vody a zbavte je slupky.
3. Jáhly spařte v cedníku vroucí vodou. Nechte okapat a uvařte s rostlinným nápojem, sirupem, kořením a špetkou soli. Vařte 20 minut na mírném plameni.
4. Ke konci vmíchejte kokosový tuk, nakrájené datle a mandle. Kaši ozdobte pracharandou.