



Pětizrnná kaše s ořechovým máslem - videorecept

veganský

Snadné

20 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

700 ml rostlinného mléka
(mandlového nápoje)
50 g ovesných vloček
50 g žitných vloček
20 g amarantových vloček
20 g pohanky lámanky
20 g jáhel
20 g ořechového másla
1 lžice javorového sirupu
špetka soli
ovoce, ořechy a sirup na
ozdobení

Jak na to?

1. Odměřené obiloviny dejte do mísy a dobře promíchejte (obiloviny si také můžete smíchat ve velké nádobě a vždy jen odsypat potřebné množství). Dejte do hrnce a zalijte rostlinným mlékem. Přidejte špetku soli a lžici javorového sirupu.
2. Přiveďte k mírnému varu a za stálého míchání nad mírným plamenem vařte do zhoustnutí (asi 15 minut).
3. Když je kaše pěkně hustá, vmíchejte ořechové máslo a servírujte. Kaši ozdobte čerstvým ovocem, oříšky a sirupem.