

## RECEPT NA SNÍDAŇOVOU KAŠI

### **Suroviny na 1 velkou porci:**

2 dcl mléka

60 g ovesných/žitných/rýžových/jáhlových/pohankových

½ jablka

2-3 g semínek dle chuti - sezamová, chia, slunečnicová, dýňová

5-10 g rozinky/brusinky/lískové/vlašské ořechy

Špetka skořice

### **Postup:**

Ideálně si kaši připravíme už večer před konzumací. Ovesné či jiné vločky namočíme do mléka. Přidáme sezamová a chia semínka, můžeme přidat i ostatní suroviny, nabobtnají tak a budou lépe stravitelné. Ráno kaši ohřejeme v hrnci nebo mikrovlnné troubě. Přidáme na kousky nakrájené jablko a skořici.

Skvělá a nenáročná snídaně, která dodá dostatek energie pro náročné dopoledne. Doporučuji podávat s šálkem Cara/melty.

