

## Raw pohánková kaša

*Suroviny (1 porcia):*

1/3 šálky pohánky

1 banán

½ ČL mletej škorice

1 ČL med/agáve (voliteľné)

1 PL maku

+ ovocie (mango, maliny,

čučoriedky...), goji

+mandľové lupienky na

dozdobenie



*Postup:*

Pohánku namočíme na noc vo vode. Ráno zbavíme vody, prepláchneme. Pohánku, banán, škoricu (a prípadne med) pomixujeme ponorným mixérom. Ak je moc hustá pridáme trochu vody. Premiestnime do misky, pridáme mak a dozdobíme ovocím, mandľovými lupienkami – volíme podľa chuti. Kaša je výborná na raňajky, prípadne ako zdravý dezert.

Dobrá chuť.