



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Jaglanka z granatem

- 0,5 szklanki (ok. 100 g) kaszy jaglanej
- 1,5 szklanki wody
- 2 dojrzałe banany
- 1 owoc granatu
- garść dowolnych nasion
np. ziarna słonecznika
- amarantus ekspandowany (opcjonalnie)



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

Kaszę jaglaną ogromnie polecam jako odżywcze, zimowe śniadanie. Działa przeciwwirusowo oraz rozgrzewa, dlatego świetnie sprawdzi się przy przeziębieniach lub grypie.

1. Kaszę jaglaną dokładnie przejrzysz w poszukiwaniu obcych ziaren.
2. Upraż ją na małej i suchej patelni (najlepiej nieprzewodnej), od czasu do czasu mieszając. Kiedy poczujesz lekko orzechowy zapach – będzie gotowa.
3. Przesyp ją na drobne sitko, sparz wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą.
4. Wrzuć kaszę do gotującej się wody, zamieszaj i gotuj ok. 12 minut na małym ogniu pod przykryciem, aż kasza wchłonie całą wodę i powiększy objętość. Nie mieszaj jej w trakcie gotowania.
5. Zdejmij z ognia i odstaw na kilka minut.
6. Przed podaniem wymieszaj z rozgniecionymi bananami i przełóż do misek.
7. Wierzch udekoruj wyluskany ziarenkami granatu, słonecznikiem (najlepszy będzie lekko uprażony na suchej patelni) oraz amarantusem.
8. Danie jest wystraszająco słodkie, ale w razie potrzeby możesz dosłodzić np. syropem z agawy według upodobania.

