



**BezOkruszka.pl**

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Kasza jaglana z gruszkami i śliwkami

- 0,5 szklanki (ok. 100 g) kaszy jaglanej
- 1,5 szklanki wody
- 2 gruszki
- ok. 10 śliwek węgierek
- 1 gwiazdka anyżu
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta mielonego kardamonu (dowolnie)
- 2 łyżki syropu z agawy lub miodu
- 2 łyżki masła



## PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy

### ZAWIERA:



Nabiał Orzechy

### Krem

- garść dowolnych orzechów
- miód

Kasza jaglana jest jedną z najzdrowszych kasz. Bogata w witaminy i sole mineralne jest świetnym i odżywczym śniadaniem (nie tylko dla osób na diecie bezglutenowej). Poza tym jest zasadowotwórcza i ma działanie przeciwwirusowe. Bardzo polecam!

**1.** Kaszę jaglaną dokładnie przejrzyj w poszukiwaniu obcych ziaren. **2.** Upraż ją na małej i suchej patelni (najlepiej nieprzywieralnej), 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, dodaj 1 łyżkę masła, 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. Przed podaniem zamieszaj. **6.** Tymczasem w drugim garnuszku umieść 1 łyżkę masła, pokrojone na mniejsze kawałki śliwki i gruszki. Wlej syrop z agawy i dodaj przyprawy. **7.** Przykryj pokrywką i zagotuj. Duś na małym ogniu przez 15 minut, mieszając od czasu do czasu. **8.** Podawaj z ugotowaną kaszą i orzechami. Gdyby było niewystarczająco słodkie, dodaj łyżkę miodu lub dwie.

