

Pohanková kaše s ořechy

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Pohanku a ořechy dáme do misek, zalijeme vodou a necháme přes noc nebo nejméně jednu hodinu máčet. Slijeme a propláchneme. Všechny ingredience dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Přendáme spolu s ovocem, ořechy apod. do čistých dobře uzavíratelných skleniček. Skladujeme v lednici.

Ingredience

- **Máta peprná** - 10 g
- **Jahody** - 50 g
- **Směs ořechů** - 250 g
- **Happy Day pomeranč s dužinou 100% 1 l** - 20 g
- **Borůvky** - 50 g
- **Kardamom mletý 15 g** - 1 g
- **Vanilka 1 luska** - 0.5 g
- **Lagris pohanka loupaná 500 g** - 250 g
- **Jablka červená** - 150 g
- **Chia semínka 100 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

