

Köleskása

Tápláló és értékes energiát adó reggeli táplálék

Hozzávalók (4 személy részére)

- 25 dkg köles
- 4-szeres mennyiségű víz vagy növényi tej
- 2 evőkanál kókuszszír
- 1 citrom reszelt héja (a citromot előtte alaposan megsúrolva)
- 1 db közepes, apró kockákra vágott alma
- Ízlés szerint: 2 marék durvára vágott dió, mandula darabok, aprított gyümölcsök, mazsola...
- kevés só
- 6 -10 evőkanál házi méz

A gabonát szűrőben alaposan mossuk meg, majd négyszeres mennyiségű vízzel (benne kevés sóval) kb. 15-20 percig főzzük. Lefedve állni hagyjuk, amíg az összes vizet fel nem szívja. Ha lehűlt, ízlés szerint ízesítsük mézzel, tegyük hozzá a citromhéjat, az almát és a többi hozzávalót.

Az ízlés szerinti összeállítás minden reggel változtatható, és ha egy kedvenc összeállítás kialakul, hosszabb távon is fogyasztható. A köleskása mellett, hogy egyszerűen és gyorsan elkészíthető, mint „alap”, számos variációs lehetőséget biztosít. Az egyik legnagyobb tápértékű, mégis könnyű reggeli étel.

Jó étvágyat kívánunk!