

Pohanková kaše nevařená



Typ receptu
Bez laktózy
Bezlepkový
Veganský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
10 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 300 g pohankové lámanky Bioharmonie
- 10 lžic javorového sirupu Biolinie nebo 5 lžic třtinového cukru Bioharmonie
- 200 ml rýžového mandlového nápoje Isola Bio
- 2 lžice chia semínek Neobotanics
- 1 lžička skořice Sonnentor
- špetka soli Biosal

Postup:

Pohanku zalijte čtyřmi hrnkami vody a nechte namočenou nejlépe přes noc (nejméně však 4 hodiny). Poté ji v cedníku dobře propláchněte studenou vodou. Smíchejte všechny suroviny a tyčovým mixérem rozmixujte na hladkou kaši. Podle chuti podávejte kaši se sezónním ovocem nebo posypanou ořechy či semínky.