

ZDROWY DESEREK Z KASZY JAGLANEJ



KATARZYNA40



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kasza jaglana	1/2 szklanki
musli z orzechami	1 szklanka
mielony len	1 łyżka
miód	2-3 łyżki
sól	
masło	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wykonanie:

Kaszę zalać jedną szklanką wody, lekko posolić, dodać łyżeczkę masła lub oleju i gotować na wolnym ogniu około 20 minut. Następnie letnią kaszę przełożyć do salaterki, wymieszać z musli, lnem (nie koniecznie) i polać miodem. Możemy użyć również mieszanki studenckiej i mieszonych włoskich orzechów.