

Jagły z owocami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szklanki kaszy jaglanej	1/2
SZKLANKA MLEKA	1
opak. cukru waniliowego 16g	1
dkg wiśni	25
łyżeczki cukru trzcinowego Demerara	3
łyżeczki mielonego cynamonu	1/4
łyżeczki skrobi ziemniaczanej (mąki kartoflanej)	1/2
szczypta soli	1
jabłka	2 małe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kasza jaglana jest dużo zdrowsza inne kasze i biały ryż. Możemy przyrządzać ją na różne sposoby. Dzisiaj wersja na słodko...

Kaszę płuczemy na sicie, zalewamy mlekiem, dodajemy szczyptę soli i cukier waniliowy, gotujemy na malutkim ogniu, pod przykryciem, aż kasza wchłonie cały płyn (ok.15-20 min.). Wiśnie płuczemy, drylujemy, posypujemy w rondelku cukrem i cynamonem, dodajemy ok. 0,5 szkl. wody i gotujemy na małym ogniu ok.5 min.. Dodajemy obrane, pokrojone na ósemki jabłka, gotujemy jeszcze 2-3 min.. Mąkę rozprowadzamy w 3 łyżkach zimnej wody, dodajemy do owoców, mieszamy aż się zagotuje. Podajemy układając na talerzu kopczyki z kaszy i polewając dookoła sosem z owocami.