

Amarantová kaše

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

| | |
|--------|---|
| 40 g | amarant |
| 200 ml | mléko |
| hrst | semínka (dýňová, slunečnicová, konopná, sezamová aj.) |
| hrst | chia semínka |
| | vanilkový extrakt |
| | javorový sirup (nebo jiné sladidlo) |
| | ovoce a ořechy na ozdobu dle chuti |



Postup přípravy

Amarant uvaříme v mléce s vanilkovým extraktem doměkka (asi 20 minut) do konzistence kaše, během vaření pravidelně mícháme. Odstavíme z tepla, přidáme javorový sirup, semínka a servírujeme v miskách ozdobené ořechy a čerstvým ovocem.