

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.