

Fermentovaná ovesná kaše

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

1 hrnek	jemné ovesné vločky (doporučujeme naše ovesné vločky Nový den)
1 hrnek	oblíbené ořechy, semínka a rozinky
1 hrnek	voda
1 hrnek	kefír
trochu	vanilkový extrakt
pár kapek	stévie
	Na čokoládu: 25 g másla a 50 g hořké čokolády



Postup přípravy

Vločky smícháme s ořechy, semínky a rozinkami. Zalijeme vodou a kefírem, ochutíme vanilkovým extraktem a osladíme stévií. Promícháme a přendáme do misky. Poté si z rozpuštěného másla a nastrohané čokolády připravíme polevu, kterou přes kaši přelijeme. Ozdobíme oříšky a necháme přes noc při pokojové teplotě fermentovat. Po 8 až 12 hodinách je hotovo a můžeme si vychutnat skvělou a zdravou snídani!