

Ovseno ražena kaša



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 2 kašike ovsenih pahuljica
- 1 kašik araženih pahuljica
- 2 urme
- 1 kašicica mlevenog lanenog semena
- 1 kašicica mlevenih oraha
- 10 zrnasuvog groža
- 100 ml jogurta
- 150 ml vode

Priprema

Ovsene i aražene pahuljice staviti u šerpicu, dodati vodu i na umerenoj temperaturi kuvati da pahuljice omekšaju i voda uvri. Skloniti sa ringle, dodati urme (možete ih sitno iseci), mešati.

Umešati i mlevene orahe i mleveno laneno seme. Sipati u ciniju, staviti suvo grože.

Kad se malo prohladi, sipati jogurt. Prijatno!

Savet

Ukusan i zdrav doručak. Može za decu već od 12+