

# Žitarice sa semenkama



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

## Sastojci

### Potrebno je:

- **1/2 šoljekinoe**
- **1/2 šoljepirinca** (po izboru)
- **1/2 šoljeprosa**
- **1 ravna kašicicakurkume**
- **po ukusu:so i biber**
- **2 kašikepecenog susama**
- **2 kašikegolice**
- **1 kašikasemenki lana**
- **1 kašicicakima**
- **1 kašicicamorske soli**
- salata po izboru

## Priprema

Žitarice dobro oprati, sipati 3 šolje vode i kuvati dok se ne omešaju, oko 15 minuta. Tokom kuvanja, po potrebi, dodati još vode. Na kraju dodati kurkumu, malo soli i biber. Semenke i so samleti u mlinu za kafu ili štapnim mikserom. Sjediniti sa žitaricama. Ovo bi bila posna varijanta za post na vodi.

Uz ovako pripremljene žitarice, poslužite salatu po izboru. Moj predlog je mešavina paradajza, maslina, rukole i kukuruza šecera.

Ukoliko ne postite na vodi, propržite kim na malo maslinovog ulja i sjednitite sa svim ostalim sastojcima. Za mrsnu varijantu, umesto vode koristite mleko za kuhanje žitarica, a na kraju umešajte par kašika rendanog tvrdog sira.

### **Savet**