

Ovseno jecmena kaša



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **2 kašike**ovsenih pahuljica
- **2 kašike**jecmenih pahuljica
- **1 kašika**mlevenih oraha
- **1 kašicica**mlevenog lanenog semena
- **1 kašicica**semenki suncokreta
- **10 zrna**suvog groža
- **100 ml**jogurta
- **200 ml**vode
- **3**urme

Priprema

Ovsene i jecmene pahuljice staviti u šerpicu i usuti vodu.

Na umerenoj temperaturi uz stalno mešanje kuvati da pahuljice omekšaju i da voda uvri.

Skloniti sa ringle, dodati sitno isecene urme. Promešati.

Umešati i mlevene orahe, mleveno laneno seme, semenke suncokreta i suvo grož. Sipati u cinijicu.

Kad se malo prohladi, sipati jogurt. Uživajte u zdravom dorucku!

Savet