

Heljdina kaša sa suvim vocem



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **150** goljuštenog zrna heljde
- **prstohvatsoli**
- **6** suvih smokava
- **6** suvih šljiva
- **6** suvih marelica
- **1 kašikameda**
- **po ukusucimet**
- **i još**svježe voće, po ukusu
- **150-200 ml**mlijeka

Priprema

Vecer prije namocite heljdu u vodi. Preko noci ce "upiti" dio vode. Ujutro heljdu dobro isperite, dodajte prstohvat soli, prelijte vodom i kuhajte nekih 20 minuta, da heljda omekša. Po potrebi sipati vodu! Suvo voće narezati na parcad. Kuhanoj heljdi dodati rezano suvo voće (smokve, šljive, marelice), pa poklopiti i ostaviti 5 minuta.

Zatim sipati toplo mlijeko, dodati cimet, pa sve dobro promiješati. Ostaviti poklopljeno još 5-6 minuta. Vaditi u posude ili čaše, dekorisati vocem, po želji (banane, pomorandže, maline, kivi, nar, jabuke, ananas...), pa preko sipati malo meda!

Poslužiti odmah!

Savet