

Ovsena kaša sa mekinjama



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **3 kašike** ovsenih mekinja
- **1 kašika** ovsenog brašna
- **1 kašičica** soli
- **oko 300 ml** vode

Prilog:

- **2-3 kašike** mrvljenog sira
- **po potrebi** mix semenki

Priprema

U šerpicu staviti vodu i so da prokljuca. Pomešati mekinje i brašno i kada voda pocne da struji dodati mešavinu i drvenom varjacom brzo mešati da se lepo razbiju grudvice. Kuvati uz stalno mešanje 2 minuta dok se smesa ne zgusti pa izruciti u ciniju. Za to vreme, prepecite po malo od susama, suncokreta i leblebije.

Preko kaše stavite sir, zatim prepecene semenke i leblebiju i sve zacinite sa malo cilija u prahu. Može i aleva paprika ako ne jedete ljuto.

Savet

Zdrav doruak je spreman za 10 minuta. Potpuno ovsena kaša - kaamak, jako zasitna i mnogo bolja i zdravija od

one sa pahuljicama. :)