Sirova heljdina kaša sa kupinama i jagodama

težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Za kašu

- **1 šolja (1,5 dl)** heljdinih ljuspica
- **1 kašika**limunovog soka ili jabukovog sirceta

Za pripremu heljde

- **1 kašika**lanenih ili chia sjemenki
- **1**banana ili pola
- **1 kašika**limunovog soka
- **100 ml**tecnosti (mleko, voda)

Za vocni deo:

- **150 g**po ukusu (maline, jagode, kupine, borovnice...)
- **1 kašicica**meda ili po ukusu

Priprema

Priprema heljde: Staviti heljdu u ciniju, preliti vodom i dodati nepunu kašiku limunovog soka ili jabukovog sirceta. Prekrijte cistom krpom i ostavite pa preko noci neka odstoji.

Priprema kaše:Heljdu procediti i dobro isprati hladnom vodom. U blender, ubaciti bobicasto voce dodati med i izmiksati. Zatim dodati heljdu, lanene ili chia semenke, bananu, limunov sok, i tecnost i jos malo miksati.

Prijatno!!!

Savet

Da biste imali lep dan - pojedite Zdrav Brz, Hranljiv i... Savršen doruak!.