

## Delikatna kasza jaglana z makiem

### **Składniki**

#### *na 1 porcję*

250 g kefiru (1)

1 jajko (2)

100 ml wody

60 g kaszy jaglanej (3)

10 g maku

### **Wykonanie**

1. Kefir, jajko i wodę wymieszać trzepaczką na gładką masę.
2. Dodać kaszę i mak, dokładnie rozmieszać i gotować na małym ogniu pod przykryciem do momentu aż kasza będzie miękka (ok. 30 minut\*).
3. Jeśli jest za rzadkie, można pogotować jeszcze chwilę lub dodać siemienia lnianego, wymieszać i odczekać kilka minut (wtedy jest nawet bardziej zdrowotnościowe).

### **Wykonanie (Thermomix)**

1. Wszystkie składniki umieścić w Thermomixie i gotować, aż kasza będzie miękka (15-30 min\*; temp. 90 st. C, obr. 2).
2. Jeśli danie jest za rzadkie, można pogotować jeszcze chwilę lub dodać siemienia lnianego, wymieszać i odczekać kilka minut (wtedy jest nawet bardziej zdrowotnościowe).

### **Wskazówki**

(1) **kefir**: najważniejsze jest to, by kefir w swoim składzie miał tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakował opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną; my kiedyś używaliśmy kefiru Top Tomyśl; lepszy jest jednak kefir Wrzesiński; bardzo fajny jest też Sokólski, ale nie możemy go dostać w Poznaniu; najbezpieczniej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku; przepis podajemy [w tym poście](#)

(2) **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(3) **kasza jaglana**: im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym będzie smaczniejsza; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością lub na wagę - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje

\* czas gotowania zależy od rodzaju kaszy; wersja BIO gotuje się dłużej