

Jaglanka

Składniki

porcja dla jednej osoby

3 czubate łyżki kaszy jaglanej*

3 łyżki płatków żytnich lub owsianych

3 łyżki oleistych nasion (słonecznik, pestki dyni, sezam)

2 łyżki wiórków kokosowych**

2 łyżki ulubionego dodatku (ja dodaję mak)

1½ szklanki płynu (woda, mleko krowie lub roślinne)

ulubione owoce (np. ½ jabłka, kilka śliwek, gruszka) – jeśli używacie mleka krowiego, nie dodawajcie owoców, bo zrobi Wam się twaróg :)

ulubione przyprawy (np. cynamon, przyprawa korzenna)

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki wymieszać w garnku i postawić na dużym ogniu. Zagotować pod przykryciem.
2. Zmniejszyć ogień i gotować do wchłonięcia całego płynu.

Dla posiadaczy Thermomixu:

Wszystkie składniki umieścić w naczyniu i gotować (10 min; temp. 90 st. C, obr. 2; obroty wsteczne).

Jeśli jest za rzadkie, można pogotować jeszcze 2-4 min lub dodać kilka łyżek siemienia lnianego, wymieszać i odczekać kilka minut (wtedy jest nawet bardziej zdrowotnościowe).

Wskazówki:

* im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym jaglanka 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 (my połowę kaszy ugotowanej do pralinek zjadamy jeszcze przed ich uformowaniem w kulki); taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - 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

** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio – czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku – w przypadku bakalii płaci się głównie za markę