

## **Deser z kaszy jaglanej**

### **Składniki**

*na 2 porcje*

½ szklanki kaszy jaglanej\*

1½ szklanki mleka\*\*

ew. garść wiórków kokosowych

ew. ulubione dodatki (ja dodaję często mak, płatki żytnie albo nasiona chia)

### **Wykonanie**

1. Mleko wlać do garnka i dodać pozostałe składniki.
2. Zagotować na dużym ogniu, mieszając kilka razy, żeby się nie przypaliło.
3. Następnie zmniejszyć ogień i gotować (pod przykryciem) do wchłonięcia całego płynu (ok. 10 minut)\*\*\*. Czasami zamieszać od dna, żeby zapobiec przypaleniu.
4. Podawać od razu\*\*\*\* z ulubionymi dodatkami, np. owocami (świeżymi lub suszonymi), orzechami, wiórkami kokosowymi lub konfiturą z samych owoców (bardzo dobrze sprawdzają się morele – zarówno kolorystycznie, jak i smakowo).

### **Wskazówki**

\* im lepsza jakość kaszy jaglanej, tym danie będzie smaczniejsze, więc nie kupujcie najtańszej kaszy z supermarketu (chyba, że chcecie, aby Wasze danie było mdłe); my używamy kaszy bio, ale też nie najdroższej, ponieważ większość jej ceny stanowi opłata za markę :)

\*\* jeśli nie używacie mleka krowiego, możecie je zastąpić roślinnym (np. kokosowym lub migdałowym); możecie też użyć mleka krowiego wymieszanego pół na pół z wodą

\*\*\* jeśli kasza bardzo się Wam przypala pod koniec gotowania, a nie chcecie szorować garnka, wyłączcie ogień, kiedy zostało jeszcze trochę mleka i zostawcie kaszę pod przykryciem na 10-20 minut – w tym czasie powinna ona wchłonąć pozostały płyn

\*\*\*\* najlepiej podawać to danie od razu po przygotowaniu; jeśli będzie stało przez kilka godzin po przygotowaniu, kasza stanie się twarda i mniej smaczna – wówczas jednak można ją zmiksować na gładką masę z 1 łyżką kakao, 1 łyżką oleju kokosowego i łyżką ulubionych suszonych owoców, żeby otrzymać fajny budyń