

KAŠA SA HELJDOM I ORASIMA

240 g heljdine kaše
240 g oraha
2 jabuke
sok 1 naranče
1/2 žličice mljevenog cimeta
1/2 žličice ekstrakta vanilije

voće, orašasti plodovi, kikiriki maslac za posluživanje

stavite kašu u jednu a orahe u drugu zdjelu.

Prelijte s hladnom vodom pa ostavite da odstoji preko noći.

Sljedeće jutro isperite i ocijedite od viška tekućine.

U multipraktik stavite kašu, orahe, jabuke kojima ste odstranili srž, sok od naranče, cimet i vaniliju.

Miksajte dok ne dobijete glatku smjesu.

Poslužite u zdjelicama s voćem ili orašastim plodovima po izboru.