notsoevil FOOD



Najdraža zobena kaša

Ništa mudro; nije čak ni klasičan recept (s turbopreciznim mjerama), ali ovo je doručak u kojem uživam. Kad neko jelo (pa nek' je i ovako jednostavno) radim godinama na isti način - a nije da nisam sklona novim gastro kombinacijama ;) - valjda je vrijeme zabilježiti to.

Sastojci:

Za kuhani dio:

- 2-3 žlice gustog kokosovog mlijeka
- do 100 ml mlijeka*
- do 200 ml vode*
- 2-3 žlice lomljenih zobenih pahuljica
- 1-2 žlice zobenih mekinja
- prstohvat soli

Za nekuhani dio:

- maline ili neko drugo bobičasto voće (borovnice...)
- malo cimeta
- malo đumbira
- prema ukusu agavinog sirupa
- 1 žlica lanenog sjemena

Priprema:

1.
Da, nije sezona malina, ali nije da ih nema zamrznutih. ;) Kako ustajem prije prvih kokica, izvadim maline iz leda i ostavim ih na sobnoj temperaturi da se malo odlede (ne dulje od 1h). U sezoni malina preskočite navedeni korak.
2.
Ugrijte smjesu vode, kravljeg i kokosovog mlijeka. *Ako ste vegan, kravlje mlijeko zamijenite kokosovim / bademovim... ili vodom.
3.
Malinama dodajte cimet, nariban đumbir i grubo usitnjeno laneno sjeme (isto možete usitniti u blenderu; ima za kupiti lomljeno, ali najbolje ga je usitniti u ovoj fazi). Zasladite po želji (ovdje malo agavinog sirupa).
4.
Smanjite vatru pa u smjesu mlijeka i vode umiješajte zobene pahuljice, mekinje i prstohvat soli. Uz miješanje kuhajte do željene gustoće (kod mene 2-3 min). Možete koristiti i cijele (nelomljene) zobene pahuljice, ali meni su draže lomljene jer dobijete kremastiju kašu.
5.
Kuhanu kašu prelijte preko malina, izmiješajte i uživajte. :)

Napomene: Ako ste (poput mene) lijeni ujutro, dajte šansu zobenoj kaši, ne nužno ovako pripremljenoj. Meni je to najbolji doručak radnim danom jer me dugo drži zasitnom, a ne padne teško na želudac. ;) Omjeri su vrlo odokativni; nisam koristila žlicu za mjerenje - ionako svatko kroz nekoliko isprobavanja dođe do sebi optimalnog omjera suhih i tekućih sastojaka za kašu. Recept je napisan 29.01.2016.