notsoevil FOOD



Heljda & jagode

Glavne zvijezde ovog zdravog i ukusnog doručka bezrezervno se vole. Sviđa li vam se specifičan (nekima neodoljiv, nekima ne baš mio) okus heljde, i vi ćete uživati u toj ljubavi. ?

Sastojci:

- 3-4 žlice heljde
- 15ak jagoda*
- 1 žlica kokosovog vrhnja
- 1-2 žličice sjemenki suncokreta**
- 1 žlica ribanog kokosa
- malo cimeta
- prstohvat soli
- sladilo prema ukusu (kod mene nepuna žličica sirupa agave)

Priprema:

1.
Namočite heljdu 15ak min (može i dulje ako imate vremena). Isperite ju u cjedilu i posušite. Sjemenke suncokreta kratko tostirajte (toliko da počnu mijenjati boju; nemojte pretjerati da ne zagore) i prohladite ih.
2.
U posudi s neprijanjajućim dnom kratko tostirajte heljdu. Podlijte vodom, toliko da su zrna prekrivena. Dodajte prstohvat soli i malo cimeta pa na laganoj vatri kuhajte dok heljda ne omekša. Glede na duljinu namakanja, kuhanje će trajati 10-15 min. Pred kraj kuhanja miješajte da vam kaša ne zagori jer će heljda upiti vodu.
3.
Dok se heljda kuha, operite i nasjeckajte jagode. Količinu prilagodite svom ukusu. *Uz heljdu odlično paše i ostalo šumsko/bobičasto voće (ribizli, borovnice, kupine, maline...), višnje - slobodno se igrajte omiljenim okusima. ?
4.
Kuhanu heljdu maknite s vatre i umiješajte kokosovo vrhnje. Zasladite prema ukusu. Nadala sam se da će mi kokosovo vrhnje dati dovoljno slatkoće, ali na kraju sam ipak dodala malo sirupa agave.
5.
U posudice slažite sloj jagoda (voća) preko kojeg rasporedite heljdu. Pospite ribanim kokosom i tostiranim sjemenkama. I uživajte. ?

Napomene: Niste li jutarnji tip, heljdu možete skuhati dan ranije. Dobro ju ocijedite od mogućeg viška vode i čuvajte poklopljenu u hladnjaku. Ujutro umiješajte ugrijano kokosovo vrhnje i zasladite po želji. Količine navedene u receptu dovoljne su za 2 manja (fit ?) obroka ili jedan vrlo obilan. ? Obično ovo radim samo za sebe, s 2-3 žlice heljde. ** Nekad umjesto suncokretovih sjemenki tostiram pinjole, ili nasjeckam par tostiranih badema. Recept je napisan 14.06.2016.