

Samo još jedna najdraža zobena kaša ?

Kokos, ananas, kakao... superfino!



Sastojci:

Za kuhani dio:

- 2-3 žlice gustog kokosovog mlijeka
- 250-300 ml vode
- cca 3 žlice zobnih pahuljica*
- žlica zobnih mekinja*
- prstohvat soli

Za nekuhani dio:

- 1-2 koluta ananasa
- slaba žličica kakaa
- malo cimeta
- malo đumbira
- 1 žlica lanenog sjemena
- pola žličice meda (ili nekog drugog sladila)
- malo ribanog kokosa

Priprema:

1.

Očistite i narežite ananas (koristim svježe voće; ogulim ga i uklonim tvrdnu sredinu). Ugrijte smjesu vode i kokosovog mlijeka.

2.

Komadićima ananasa dodajte kakao, cimet, nariban đumbir i grubo usitnjeno laneno sjeme (isto možete usitniti u blenderu; ima za kupiti lomljeno, ali bolje je usitniti ga tik prije upotrebe). Zasladijte po želji. Ja zasladih medom, ali možete i javorovim ili agavinim sirupom... po želji.

3.

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.

4.

Kuhanu kašu malo prohladite pa prelijte preko ananasa. Izmiješajte, pospite ribanim kokosom i uživajte. ?

Napomene: Naziv je planski blesav jer se odnosi na moj [raniji recept](#). U međuvremenu sam poludjela za ovom kombinacijom, a glede na to da ludilo ne popušta - neka je i među receptima. Recimo da je ovo najdraža zimska kaša. ? *Dodatak (12.02.2022.): Ranije sam koristila kombinaciju lomljenih zobnih pahuljica i mekinja. U zadnjih par mjeseci vratila sam se krupnim/cijelim zobnim pahuljicama - 4 žlice pahuljica navečer prelijem vodom, poklopim i spremim u hladnjak do pripreme doručka. Ujutro dodam kokosovo mlijeko i, kad zakuha, *pinku* soli. Recept je napisan 03.02.2019.