

Kasza jaglana z owocami

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Kasza jaglana
- Olej MCT
- Owoce: jabłka lub gruszki
- Cynamon, cukier lub miód

Przygotowanie:

Przed gotowaniem uprażyć porcję suchej kaszy jaglanej na rozgrzanej, suchej patelni bez tłuszczu. Gdy lekko zacznie parować - wypłukać kaszę na sitku i ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem oleju MCT. Pod koniec gotowania wrzucić do garnuszka kawałki jabłka lub gruszki i gotować jeszcze przez chwilę. Oprószyć cynamonem, ewentualnie dosłodzić do smaku. Młodszym dzieciom można zmiksować ugotowaną już kaszę z owocami.