



Kasza jaglana

PRZEPIS NA ZDROWY DESER

Do przygotowania deseru potrzebujesz:

puszkę mleczka kokosowego

10 łyżek kaszy jaglanej

4 sztuki kiwi

1 banan

4 łyżki płatków migdałów

1 granat (owoc 😊)

Mleczko kokosowe przelej do rondelka i zagotuj.
Pamiętaj poproś o pomoc rodziców.



Kaszę jaglaną wysyp na sitko i przelej zimną wodą.

Jak myślisz, dlaczego tak trzeba zrobić?

Porozmawiaj o tym z rodzicami a może masz możliwość zapytać o to babcie ?



Do gotującego mleka wsyp kaszę i dobrze wszystko wymieszaj.(poproś o pomoc rodziców). Gotuj kaszę na małym ogniu około 15 minut, tym razem nie pod przykrywką.



Czekając na gotującą się kaszę przygotuj kolejne składniki potrzebne do deseru. Umyj kiwi i wydrąż środek. Przełóż do pojemnika i zblenduj. Musisz użyć do tego specjalnego sprzętu. Wiesz może jak się nazywa widoczny na zdjęciu ?



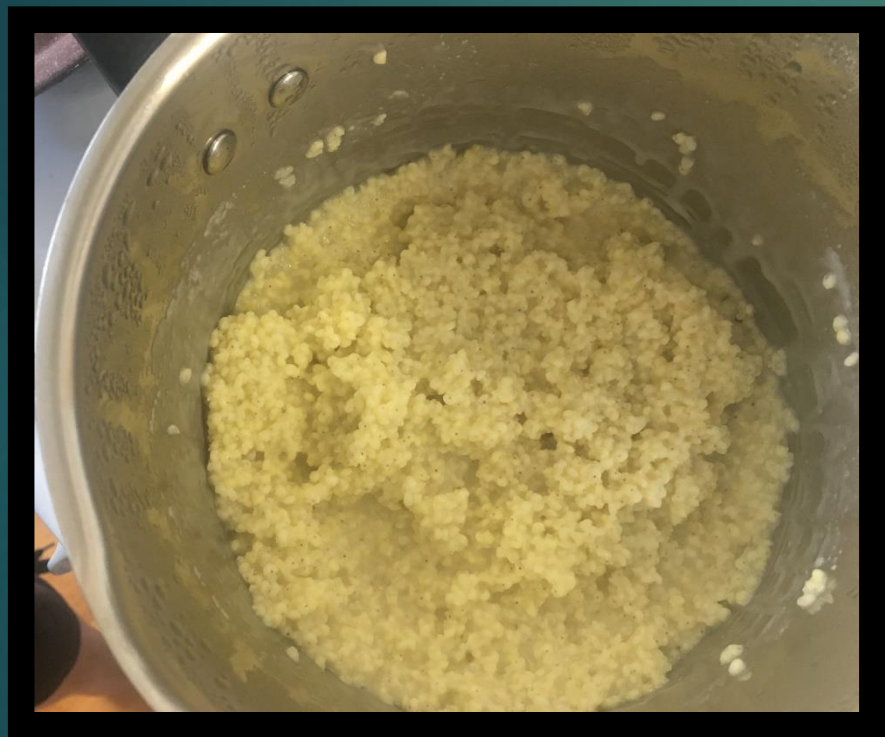
Obierz granata



Płatki migdałów delikatnie przysmaż na patelni, tak by były „delikatnie złote”.



Do ugotowanej kaszy dodaj banana.



Wszystko zblenduj na gładką masę



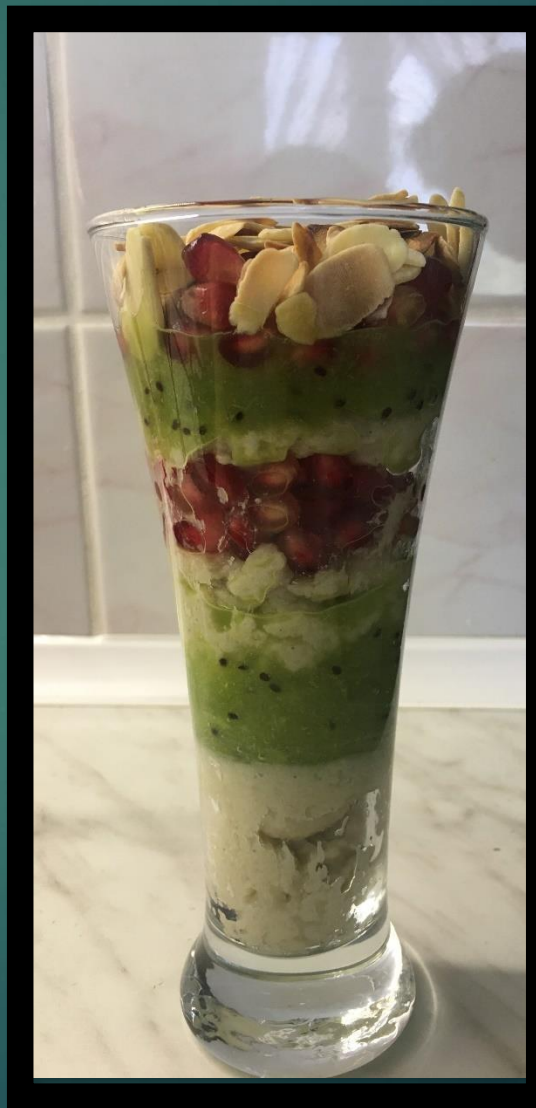
Teraz przygotuj szklanę, która będzie wąska i wysoka.
(nie przejmuj się jeśli takiej nie masz, możesz wziąć zwykłą szklanę)

Teraz będziesz układał(ła) warstwami, czyli jedno na drugim.

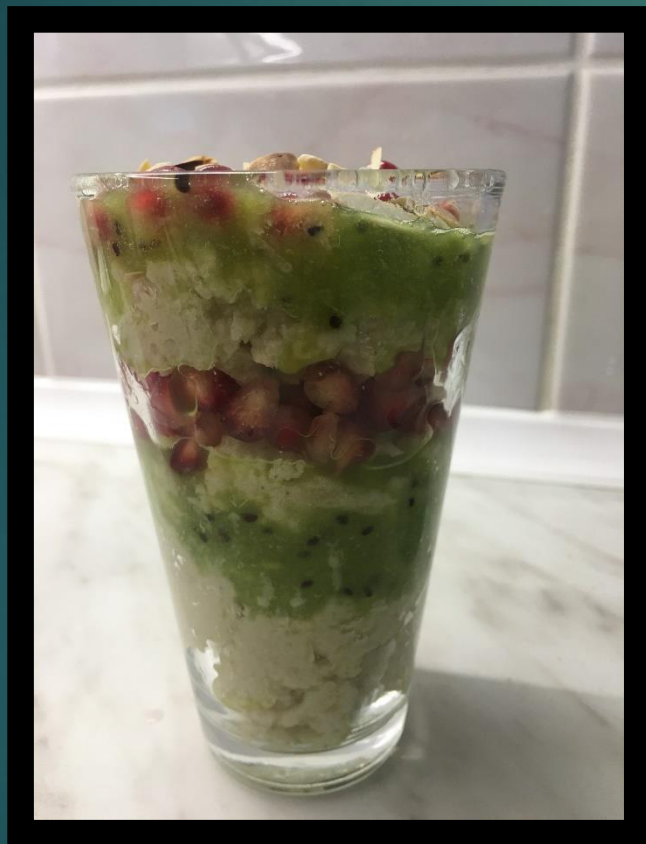
Uwaga!

Do szklanki włóż według kolejności:

- ✓ 2 łyżki kaszy
- ✓ 3 łyżki kiwi
- ✓ 2 łyżki kaszy
- ✓ 2 łyżki granata
- ✓ 1 łyżkę kaszy
- ✓ 3 łyżki kiwi
- ✓ 2 łyżki granata
- ✓ 2 łyżki płatków migdałów



Może być zwykła szklanka lub wysoka i wąska



SMACZNEGO!!!