



Kremasta zobena kaša

Sastojci

- 60g sitnih zobenih pahuljica
- 180ml mlijeka
- 1/2 žličice zdravog zaslađivača (med, javorov sirup, agava sirup...)

Dodaci

- Svježe voće (šumsko voće, jabuke, banane...)
- Suho voće (grožđice, datulje, marelice...)
- Orašasti plodovi (lješnjaci, bademi, orasi...)
- Sjemenke (chia, lanene, suncokretove...)
- Začini (cimet, kurkuma, đumbir...)
- Čokolada (tamna čokolada, kakao prah...)
- Jestivo cvijeće (tratinčice, ljubičice, lavanda...)
- Dresing (maslac od kikirikija, džem, jogurt...)



Ideje za zobenu kašu



Slatka kombinacija banane i borovnica s dekorativnim tratinčicama



Fina čokoladna poslastica s lješnjacima i šumskim voćem



Aromatična harmonija jabuke i cimeta s dodatkom oraha



Egzotični miks ananasa i kurkume s chia sjemenkama i jogurtom



Čarobna sinergija banane, kurkume, limuna i aromatične lavande



Omiljeni američki spoj maslaca od kikirikija i slatkog džema

