

Kutia z pęczakiem, bakaliami i orzechami

Składniki

- 2 szklanki ugotowanej kaszy pęczak
- 1 szklanka maku
- 1/4 szklanki orzechów włoskich
- 1/4 szklanki orzechów laskowych
- 1/2 szklanki płatków migdałowych

- 1/2 szklanki suszonej żurawiny
- 1/3 szklanki miodu
- 1 łyżka nasion chia, opcjonalnie
- 150 ml śmietanki 30%
- szczypta soli

Przygotowanie

Orzechy prażymy na suchej patelni ok. 3-4 minuty, aż lekko się podrumienią i zaczną przyjemnie pachnieć. Opłukany i sparzony wrzątkiem mak mielimy w blenderze lub maszynce do mielenia kawy i przesypujemy do dużej miski. Dodajemy ugotowaną kaszę, uprażone orzechy, żurawinę. W garnuszku podgrzewamy śmietankę z miodem i chia i dodajemy do reszty składników. Całość mieszamy.

Opis

Wigilijna, tradycyjna i bardzo zdrowa. W dodatku ekologiczna. Dziękujemy za przepis blogerce EatEasy (z wykształcenia lekarz). Smacznego ☐

Lista zakupów

[Kasza pęczak BIO](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

[Cena 6,1 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

[Mak niebieski BIO](#)

[Gramatura: 200 gram](#)

[Cena 11,5 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)