

Zdrav i brzi zimski doručak: zobena kaša s jabukama

Zobena kaša jedan je od najukusnijih, a zasigurno i najzdravijih obroka s kojim je dobro započeti dan!

Sastojci:

- 250 ml mlijeka
- 5 žlica zobnih pahuljica
- 1 veća jabuka
- 1 žlica groždica

Priprema: Mlijeko i zobene pahuljice kratko prokuhajte pa dodajte na kocice narezanu jabuku i kuhajte sve na laganoj vatri dok ne dobijete kremastu smjesu. Zobene pahuljice omekšaju već nakon nekoliko minuta, a ni jabuci ne treba dugo. Ukoliko vam se kaša čini pregusta, slobodno dodajte još malo mlijeka. Kuhanu zobenu kašu maknite s vatre pa dodajte groždice te ostale dodatke po želji; cimet, sjemenke lana, med... Zobenu kašu poslužite toplu i uživajte u ukusnom i zdravom obroku!

Jannette Razum

Slatki svijet torti i kolača

WEB: www.slatkisvijet.com

Facebook: [Slatki svijet](#)