



SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

Je zdrav in okusen obrok. Morda ti kaka ideja zadiši in si jo pripraviš za zajtrk, lahko pa tudi za kosilo ali večerjo.

❖ Proseno mlečna kaša s suhimi slivami in medom

Sestavine:

- BIO mleko
- BIO proso
- BIO suhe slive
- BIO med
- sol

Mleko zavremo in malo osolimo. Dodamo oprano proso ter kuhamo, da se zmežča. Dodamo suhe slive, ki smo jih prej narezali in namočili v vodo. Malo še kuhamo ob mešanju. Na koncu pokapamo z medom in postrežemo še toplo.

Namig: Mlečno proseno kašo lahko postrežemo tudi hladno z žličko medu ali domače marmelade. Takšna je lahko odličen nadomestek sladice.

Namig

Proseno kašo lahko skuhamo v jabolčnem soku. Pridobi prijetno sadno aromo. Seveda se zelo dobro poda tudi suho sadje.

Namig: Prosene kaše ni dobro sladkati z belim sladkorjem, ker se s tem pokvari okus. Dodajte rozine, suhe slive ali ostalo suho sadje.

❖ Mlečni zdrob z rozinami

Sestavine:

- BIO mlečni zdrob
- BIO mleko
- BIO rozine

Mleko zavremo in vanj zakuhamo mlečni zdrob. Kuhamo, da se zmežča. Proti koncu dodamo še rozine, ki smo jih prej namočili v vodi. Serviramo toplo.

❖ Ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki

Sestavine:

- BIO mleko
- BIO ovseni kosmiči
- BIO lešniki
- sol

V vrelo osoljeno mleko dodamo kosmiče in kuhamo 20 minut. Ko je kuhano, serviramo na krožnik in posujemo z mletimi lešniki. Po želji lahko tudi sladkamo. Serviramo toplo.

❖ Polenta z mlekom

Sestavine:

- BIO koruzni zдроб
- voda

Delamo v razmerju 4 enote vode in ena enota polente. Vodo solimo (po želji dodamo malo ocvirkov za okus), zavremo in vanjo zakuhamo polento. Polento kuhamo 15 minut. Serviramo toplo.

Če nam polenta ostane, je uporabna tudi ohlajena. Posebej je zanimiva, ker jo lahko narežemo na koščke različnih oblik.

Pa dober tek!