

Recept za PRAZNIČNI LONČEK



4 osebe



Kuhanje: 15 min

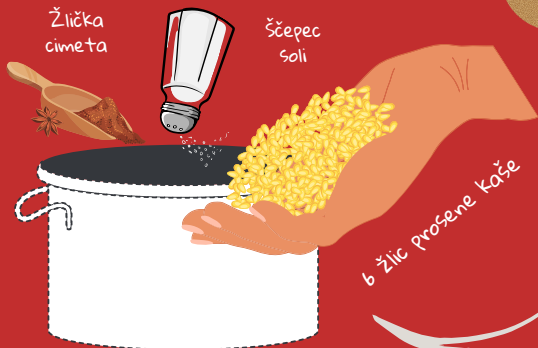
Priprava: 10 min

1

Proseno kašo stresemo na cedilo in operemo pod vročo vodo. Stresemo jo v lonec, dodamo vodo, sol in cimet ter kuhamo do vretja. Ko zavre, jo na zmernem ognju kuhamo še 10 min (do zmeščanja), nato jo odstavimo in delno ohladimo.

Žlička cimeta

Ščepec soli



6 žlic prosene kaše

3

Ko se kaša delno ohladi, jo zmešamo z navadnim čvrstim ali grškim jogurtom in dodamo med.

350 g jogurta

Žlička medu



2

Medtem operemo jabolka in jih narežemo na koščke. V kozici raztopimo maslo (30g), dodamo narezana jabolka, limonin sok, sladkor in ščepec cimeta. Na zmernem ognju kuhamo dokler jabolka ne karamelizirajo in se zmeščajo.

4

Pripravimo si lončke in vanje najprej dodamo kašo, pomešano z jogurtom. Na vrh naložimo 1 - 2 žlici jogurta, ki ga prelijemo s karameliziranimi jabolki. Lonček poljubno okrasimo s sesekljanimi orehi, lešniki, drugimi oreščki ali suhim sadjem.



Sok polovice limone

30 g sladkorja



2 jabolki

Jabolka lahko nadomestimo s poljubnim drugim sadjem. Ob pomanjkanju časa se lahko znajdemo tako, da vse sestavine le zmešamo skupaj v enotno zmes - okus bo prav tako odličen!

JOGURT

SADJE

Sodim med mlečne izdelke in vsebujem vitamine A, D, K, E ter mineral kalcij, s katerim med drugim skrbim za zdravje tvojih kosti in delovanje mišic.

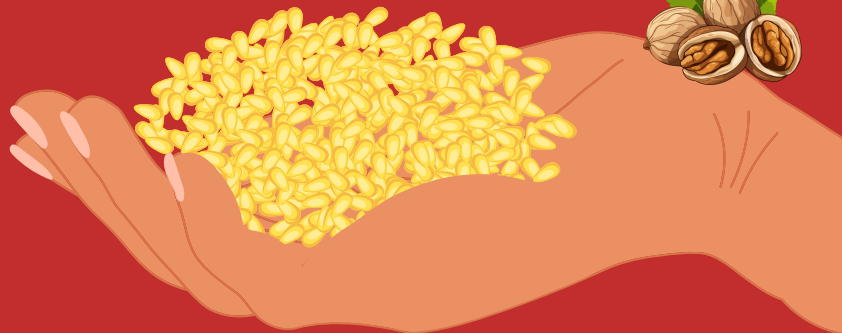
"Smo različnih oblik, barv in velikosti, prepoznaš nas po naši značilni sladkosti.

Vitamini in minerali so naši zakladi, vsi vitezi in princeze imajo nas radi. Vsak dan nas vključi na svoj jedilnik, naj vedno poln **SADJA** bo tvoj hladilnik."



OREŠČKI

Zaradi velike vsebnosti antioksidantov in ugodne maščobnokislinske sestave dokazano dobro vplivamo na tvoj srčno-žilni sistem, znižujemo vrednosti holesterola, zaviramo vnetje in celo upočasnimo staranje.



PROSENA KAŠA

V sloveniji sem vsakdanja jed že vse od srednjega veka. Dobro te nasitim in vsebujem veliko prehranskih vlaknin. Pohvalim se lahko z beljakovinami, vitamini, magnezijem in železom, koristna pa sem tudi za tvoje lase, nohte in kožo.