

# KASZA ZE ŚLIWKAMI

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>5 os.</b>	<b>25</b>	<b>375 kcal</b>	<b>6</b>	<b>80</b>	<b>5</b>

---

Tak proste danie i tak pyszne. Możesz stworzyć swoją wersję kaszy, bardziej na słodko, dodając cynamon, posiekane orzechy, czy miód.

## SKŁADNIKI

- 350g kasza pęczak
- 250g śliwki suszone
- 700ml woda
- 1/2 łyżeczki sól himalajska
- 1 duża łyżka masło klarowane

## PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę wsypać do garnka, dodać śliwki, sól, masło i zalać wodą.
2. Wszystko razem gotować do momentu, aż cała woda wsiąknie w kaszę.
3. Następnie kaszę należy spróbować. Jeżeli jest jeszcze zbyt twarda, dolać wody i dalej gotować.
4. Należy uważać, by kasza nie przywarła do garnka i nie przypaliła się – od czasu do czasu trzeba zamieszać.