

# Recept za ČOKO KAŠO



2 - 3 osebe



15 minut

1 4 dl mleka



85 g ajdove kaše

V posodo za kuhanje nalijemo mleko in mu dodamo ščepec soli. Ko mleko zavre, vanj strešemo ajdovo kašo, ki jo pred tem operemo pod tekočo vodo.

2

Kuhamo na zmernem ognju 10 min oz. dokler ajdova kaša ni ustrezno zmečšana.



Ko je kaša kuhana, dodamo košček masla (5 g), zvrhano žličko kakava in cimeta (1/3 žličke) ter dobro premešamo.

3



5

Nazadnje kašo še sladkamo po okusu. Če uporabimo med (2 žlici), kašo pred tem ohladimo.



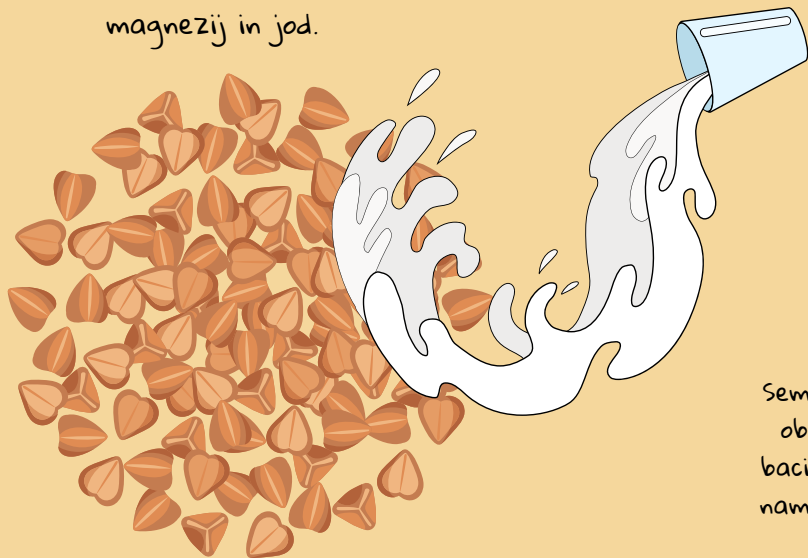
4

S palični mešalnikom mešanico spasiramo, da postane lepo gladka.



Poskrbim, da bodo tvoje kosti zdrave in močne in boš zrasel v pravega korenjaka. Vsebujem vitamine A, D, E, K, fosfor, magnezij in jod.

## MLEKO



## AJDOVA KAŠA

Vsebujem veliko vlaknin in poskrbim za zdravje tvojega črevesja. Vsebujem snovi, ki izboljšajo delovanje tvojega srca. Vsebujem zate nujno potrebne aminokisliline, minerale (cink) in antioksidane, s katerimi zaščitim tvoje celice.

Vsebujem vitamin D in antioksidante, pomembne za tvoje telo. Ker hkrati vsebujem tudi veliko maščob, z mano ne pretiravam.

## MASLO



## PRAVI KAKAV



Ne vsebujem sladkorja in dodanih maščob, vseeno pa te posladkam, zato sem dobro nadomestilo za sladkani kakav ali čokolado.

Sem dobro nadomestilo za druge oblike sladkorja. Delujem proti bacilom, če me uporabiš namesto namiznega sladkorja pa bodo bolj zdravi tudi tvoji zobje.

## MED



## CIMET



Uravnavam nivo sladkorja v tvoji krvi in ti pomagam v boju z okužbo. Med drugim skrbim tudi za tvoj spomin.