

Pšenová kaša s kokosovým mliekom a medom

Tento recept vznikol v mojej kuchyni celkom náhodou. Varil som si zaujímavú polievku z červenej šošovice a mrkvy, do ktorej sa prilievalo aj kokosové mlieko. Keďže mi zostalo asi pol plechovky, rozmýšľal som, ako ho využijem. Spomenul som si, že z fotenia inej kuchárskej knihy pre medzinárodnú potravinársku spoločnosť mám v skrini odložený neotvorený balíček pšena. Ešte nikdy som pšeno nepoužil a tak som sa rozhodol experimentovať. Vznikla veľmi chutná a netradičná pšenová kaša, ktorá bude zaiste chutiť aj deťom. Pokiaľ ste alergickí na med, myslím, že ako sladidlo dobre poslúži aj sladký džem alebo lekvár.

A čo je vlastne pšeno? Je to proso zbavené semenných šupiek. Je zásadité a vhodné aj pre celiatikov, pretože neobsahuje lepok.

4 porcie

1 šálka pšena

2 šálky vody

hrst' sušených hrozienok

200 ml kokosového mlieka

vanilkový extrakt

lyžica masla

2 lyžice medu

Pšeno dobre prepláchneme studenou vodou, aby z neho netiekla kalná voda. Varíme ho vo vode asi 10 minút. Zhruba po 10 minútach varenia pridáme hrst' sušených hrozienok, vlejeme do kaše kokosové mlieko a pridáme pár kvapiek vanilkového extraktu. Za stáleho miešania ešte aspoň 5 minút povaríme, aby sme získali opäť kašovitú konzistenciu. Keď je už pšeno dostatočne mäkké, kašu odstavíme z plameňa a vmiešame do nej

maslo. Po miernom vychladnutí osladíme medom.

Med pridávajúť až keď je kaša mierne ochladená, pretože príliš vysoká teplota zničí výživové a liečivé zložky ukryté v mede.

