

Ultrarýchla ovsená kaša kakaová



Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Koláče, zákusky a sladké snacky

Neviem ako vy, ale ja si bez ovsenej kaše ani ráno neviem predstaviť. Moja obľúbená ovsená kaša je bez mlieka so strúhaným jablkom. Pripravujem si ju večer vopred, aby som nemusela ráno skôr vstávať. Niekedy ale prídem večer taká unavená, že aj to strúhanie jablka mi pripadá neuveriteľne náročné.

Skúšala som teda rôzne lenivé varianty typu: nasyp-pomiešaj a nechaj cez noc v chladničke. Američania také vložky volajú overnight oats. Je ich naozaj veľa druhov, väčšina je ale založená na tom, že sa ovsené vločky miešajú s jogurtom alebo mliekom. Ale čo s nami, čo nemôžeme jesť kravské mlieko? Máme predsa náhrady. Táto ovsená kaša je nielen bez mlieka, ale je aj skvelá, ultra zdravá a rýchlo hotová.

Suroviny:

4 PL ovsených vločiek
1 ČL kvalitného kakaa
1 PL ľanového semienka
1 PL chia semienka
1 PL hrozienok Jumbo
1 PL kokosového oleja
1 PL kokosovej múky (škorica podľa chuti)
zakysaný sojový nápoj
kokosové hoblíčky na ozdobu

Postup práce:

Všetky suché ingrediencie zmiešame (pokojne si zmes pripravte aj na týždeň vopred). Nie je problém niektoré zložky vynechať, či nahradiť inými toho istého druhu (ľanové semienka za tekvicové, hrozienka za brusnice a pod.). Zalejeme nápojom tak, aby vznikla redšia kaša (treba počítať, že chia semienka pojmú veľa tekutiny) a dáme na noc do chladničky. Ak si neželáte zalievať zmes jogurtom či sójovým nápojom a žiada sa vám predsa niečo ovocné, pokojne zmes zalejte surovou jablkovou šťavou. Skúšali sme aj to a bolo to výborné. Ráno zmes rozdelíte na tanieri a posypete kokosovými hoblíčkami podľa chuti. V zmysle výživovej hodnoty sa jedná o extra výživné jedlo. Nielen, že obsahuje poriadnu dávku vlákniny, ale aj inde ťažko dostupné vitamíny a minerály, ako je napr niacín, vitamín E, zinok či selén. Táto kaša vám poskytne nielen skvelý štart do celého dňa a dodá poriadnu dávku endorfínov (áno, to kakao), ale pohladí hneď niekoľko systémov naraz: tráviaci, nervový aj kardiovaskulárny.

Poznámka: skúšali sme aj varianty so sojovým jogurtom, ale sójový zakysaný nápoj mal lepšie chutové vlastnosti. Môžete použiť aj kokosový nápoj, najmä ak si chcete zvýrazniť vôňu kokosu. Cukrovkári pozor! Pre vás je vhodný skôr nesladený biely sójový jogurt, nakoľko zakysaný sójový nápoj je sladený.