



# *Śniadaniowy uśmiech czyli pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej*

*Każdy znający piramidę zdrowego żywienia wie, że podstawą naszej codziennej diety powinny być produkty zbożowe. O produktach zbożowych jakimi są kasze można by długo pisać. Jednakże, mimo, że znamy je to często zapominamy o ich walorach odżywczych.*

*Okazuje się także, że kasza jaglana mimo iż jest witaminową bombą jest najrzadziej serwowana na naszych stołach. A można podawać ją nie tylko do obiadu ale także jako deser (np. patrz: budyń z kaszy jaglanej EduChefa) ale także jako dodatek śniadaniowy.*

*Przedstawiamy zatem pomarańczową pastę z kaszy jaglanej EduChefa.*

#### **Składniki:**

*1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej  
1 szklanka ugotowanej marchewki  
sok z cytryny  
szczypta cynamonu  
szczypta kardamonu*

#### **Sposób przygotowania:**

*Szklankę ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej ciepłej, ale niekoniecznie) zmiksować ze szklanką ugotowanej marchwi, dodać szczyptę kardamonu, soli i parę kropli cytryny. Jeśli jest zbyt gęsta, dodać odrobinę wrzątku.*



*Pasta obniża chęć na słodczyce.*

*Smacznego!!!*

**EduChef**

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

[www.educhef.pl](http://www.educhef.pl)

