

KAŠA Z JABOLKOM IN LEŠNIKI



Sestavine:

- 1 lonček ajde
- 1/2 lončka prosene kaše
- 1/2 lončka mletih lešnikov
- 2 večji jabolki (ali 3 manjše)
- 3-4 žlice rjavega sladkorja
- 3 dcl kefirja
- mleko
- ščep soli
- cimet
- vanilja v prahu ali semena, nastrgana iz vaniljevega stroka
- creme fraiche (lahko tudi kremni kefir)
- sladkor v prahu
- cimet
- sprej za pekač

Baked porridge with apples preparation steps

S sprejem, ki je brez maščobe in deluje proti prijemanju, poskropimo pekač. V pekač nato nasujemo kašo in obložimo z naribanimi jabolki. Dodamo sladkor, začimbe, sol, kefir in zalijemo z mlekom.

Mleka dodamo toliko, da so jabolka pokrita. Po vrhu potresemo mlete lešnike. Z žlico lešnike nekoliko potopimo v mleko. Mleka naj bo toliko, da bodo lešniki pokriti.

Kašo z jabolki in lešniki pečemo na 180 °C 45–60 minut. Pečeno kašo ohladimo, razrežemo na kocke in jo postrežemo s creme fraiche, ki smo ji dodali sladkor v prahu. Po vrhu potresemo s cimetom.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov s kefirjem najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



[Kefir Fermentor](#)

[Kupite na Kefirko.com](#)



BIO zrna mlečnega kefirja

[Kupite na Kefirko.com](https://www.kefirko.com)