

# PROSENA KAŠA S SKYROM, MALINAMI IN KOKOSOM

### Sestavine (za 1 porcijo):

- 60 g prosene kaše
- 150 g skyr-a
- 1 pest malin
- 10 g kokosa za posip
- 1 čajna žlička medu
- ščepec soli



### Priprava:

- Proseno kašo skuhamo v predhodno osoljeni vodi. Ko voda zavre dodamo kašo in jo kuhamo približno 10 – 15 minut.
- Ko se zrna zmehčajo je kaša gotova. Odlijemo odvečno vodo skozi cedilo in kašo stresemo v skodelico, dodamo skyr, maline, med in posujemo s kokosom.
- Uporabimo lahko zamrznjene maline (ali poljubno jagodičevje), ki jih po želji segrejemo.

Čas priprave: približno 15 minut

**DOBER TEK!**

**SKYR** = islandski tip jogurta, ki se prideluje s procesom odcejanja, zaradi česar je tekstura jogurta čvrsta in edinstvena. Ima visoko vsebnost kakovostnih beljakovin.

Skyr lahko uporabimo tudi pri pripravi sladice kot so panna cota, mafini, različna peciva in torte, s tem jih beljakovinsko obogatimo in postanejo precej bolj nasitne od običajnih sladice.