



Kaše z černé rýže na thajský způsob

veganský, bezlepkový

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

200 g černé rýže
40 g quino
40 g chia semínek
500 ml kokosového mléka
80 ml datlového sirupu
80 g pekanových ořechů
80 g para ořechů
80 g sušených meruněk
špetka himálajské soli
1 lžičky vanilky (nemusí být)
exotické ovoce k podávání
(mango, granátové jablko, mučenka)

Jak na to?

1. Rýži propláchněte, vařte se špetkou soli ve dvojnásobném množství vody 20 minut. Občas promíchejte.
 2. Přilijte kokosové mléko (100 ml si nechte stranou na podávání), 2 lžice datlového sirupu, vanilku, přidejte horkou vodou propláchnutou quinou, promíchejte a vařte dalších 15 minut.
 3. Přidejte chia semínka a vařte posledních 5 minut.
 4. Šetrně opražte na pánvičce kokosové chipsy a na menší kousky pokrájené ořechy.
- Kaši dejte do misek, zalijte trochou kokosového mléka, ozdobte pokrájenými sušenými meruňkami, exotickým ovocem, posypte ořechovou směsí a zakápněte datlovým sirupem.