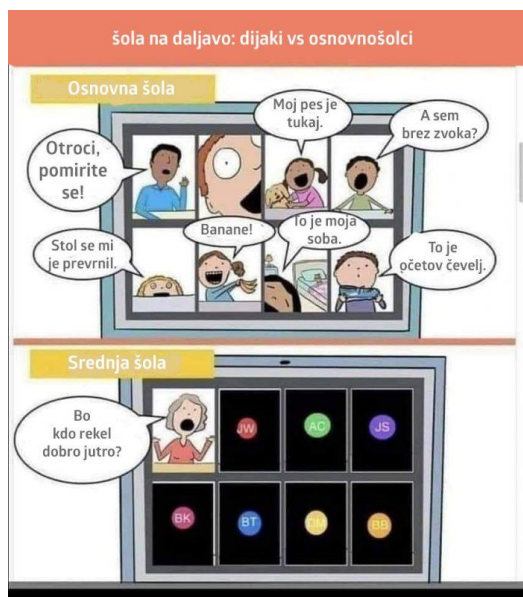


KRATKOČASNIK ZA UČENCE IN STARŠE

SMEH JE POL ZDRAVJA. TAKOLE IZGLEDA ŠOLA NA DALJAVO. KAKO PA GA BIKSATE VI, KO ZOOMATE Z UČITELJICO?



NAŠE MAME SI VČASIH ZAŽELIJO KUHARKEGA NAMIGA. OGLEDITE SI RECEPT IN PRESODITE, ČE VAM UGAJA.

PEČENA PROSENA KAŠA S SUHIM SADJEM



ČAS PRIPRAVE: 1 URA IN POL SKUPAJ S PEKO

AVTORICA RECEPTA JE URŠKA FARTELJ, AVTORICA BLOGA [220 STOPINJ POŠEVNO](#), KI JE V IZBORU ZA NAJBOLJ ZDRAV PREHRANSKI BLOG V SLOVENIJI 2018 OSVOJILA DRUGO MESTO.

PEČENA PROSENA KAŠA JE ODLIČNA TAKO ZA ZAJTRK KOT ZA VEČERJO ALI SLADICO. PROSA PREDHODNO NE KUHAMO, AMPAK VSE SESTAVINE V PEKAČU PREMEŠAMO IN ZAPEČEMO V PROSENO POGAČO. ENOSTAVNO, DOBRO, BREZ GLUTENA, SOČNO IN ZDRAVO!

SESTAVINE:

1 LONČEK PROSENE KAŠE
4 LONČKI MLEKA (NAVADNO, BREZ LAKTOZE, OVSENO, RIŽEVO ...)
2 DOBRI ŽLICI KISLE SMETANE (KISLA, SLADKA, OVSENA, KOKOSOVA ...)
2 ŽLICI RJAVEGA SLADKORJA (LAHKO TUDI NADOMESTEK SLADKORJA)
ŠČEPEC SOLI
VANILJEV SLADKOR
PEST SUHEGA SADJA (BRUSNICE, MARELICE, SLIVE, ČEŠNJE)
MASLO ZA NAMASTITEV PEKAČA (IZBEREMO TISTO, KI NAM JE LJUBŠE)

PRIPRAVA:

PEKAČ (CCA 18×26 CM) DOBRO NAMASTIMO.
KAŠO OPEREMO, ODCEDIMO IN RAZPOREDIMO PO PEKAČU. ČEZ POTRESEMO SUHO SADJE,
VANILJO, ŽLICO SLADKORJA IN SOL TER VSE SKUPAJ ZALIJEMO Z MLEKOM.
PEČEMO NA 180 STOPINJ CELZIJA KAKŠNO URO, ODVISNO OD GLOBINE PEKAČA IN PEČICE.
ZADNJIH 15 MINUT PEKE PO PEČENI KAŠI PREMAŽEMO KISLO SMETANO, KI SMO JO RAZTEPLI
Z ŽLICO SLADKORJA IN VANILJE.



DOBER TEK!

MISLIM PA SI, DA SI NAJBOLJ ŽELITE ODSKAKLJATI NA SNEG IN SE PREPUSTITI BREZSKRBNIM IGRI. KO SE VRNETE V STANOVANJE PA SI LE PRIVOŠČITE TOPEL INGVERJEV ČAJ Z MEDOM IN NARASTEK, KI ŽE NAJBRŽ DIŠI IZ PEČICE.

PA ŠE KAKŠNA POBARVANKA ZA VIKEND.



DO NASLEDNJEGA TEDNA PA EN ŽIVIJOOOOO!

UČITELJICA ADRIJANA