

Količine za **10 oseb**

## **AJDOVA KAŠA S SADJEM IN MEDOM** (za zajtrk)

### **SESTAVINE:**

0,50 kg ajdove kaše  
1 ščep soli  
1 kg sadja po želji:  
jagode, borovnice, maline,  
jabolka,  
0,15 kg banan ...  
0,10 kg oreščkov: mandlji, lešniki ali orehi  
Med

### **PRIPRAVA:**

- Ajdovo kašo na cedilu operemo pod tekočo vodo.
- Zalijemo jo z dvakratno količino vode in kuhamo osem minut.  
Sadje narežemo na manjše koščke, oreščke grobo nasekljamo in vse skupaj zmešamo z ajdovo kašo.
- Pokapamo z medom.
- Lahko ponudimo TOPLO ali pa kašo skuhamo že prejšnji večer in ponudimo HLADNO.
- Namesto oreščkov lahko dodamo različna semena – sončnično, laneno, sezamovo.