



Dragi drugošolci in tretješolci, ki ste vključeni v RaP

Gotovo že pogrešate naše kuharske podvige, ko se učimo pripravljati različne zajtrke. Sedaj, ko se učimo na daljavo, lahko prosite starše, da vam priskočijo na pomoč (ali pa vi priskočite na pomoč staršem pri pripravi zdravega zajtrka z vašo idejo 😊).

Predlagam vam, da pripravite za zajtrk **OVSENO KAŠO Z JABOLKI**. To je okusen in zdrav zajtrk, pa tudi zelo nasiten, kar pomeni, da po takšnem zajtrku dolgo ne boste lačni.



SESTAVINE za 2 osebi:

Količine lahko prilagodite glede na število družinskih članov, za merico po tem receptu pa vzemite 1 čajno skodelico (2,5 dl).

- 1 skodelica vode
- 1 skodelica mleka
- 1 skodelica ovsenih kosmičev
- 1 žlica rjavega sladkorja
- ščepec mletega cimeta
- pol male žličke soli
- 2 veliki žlici masla
- 1 jabolko

PRIPRAVA:

Ovseno kašo pripravimo tako, da v skledo vlijemo vodo in mleko. Dodamo ovsene kosmiče, cimet, sladkor in sol, dobro premešamo in pristavimo na štedilnik. Pustimo, da zavre in vmes premešamo. Nato znižamo temperaturo, kuhamo še 5 minut in pri tem stalno mešamo. Ko se kosmiči zmehčajo in dobimo gosto zmes, posodo odstavimo.

Jabolka olupimo, odstranimo pečke in jih narežemo na koščke. V ponvi stopimo maslo in na njem na hitro popražimo koščke jabolka.

Ovseno kašo serviramo v skodelice in v vsako skodelico dodamo malo popraženih jabolčk. Pripravljeno jed takoj postrežemo.

Če nimaš preveč dela z šolskimi obveznostmi, lahko recept tudi narišeš in dodali ga bomo v našo zbirko receptov, ko se spet vidimo v šoli.



Pa dober tek vam želim!

Učiteljica Anita Dušak