

Pohanková kaše s konopným semínkem

V tomto čase je ranní *životabudič* naprostou nutností.

Složení:

Pohanka

Loupané konopné semínko

Med, ovoce, oříšky....

Příprava: Večer předem namočíme 1 díl pohanky do dvou dílů vody (na jednu porci 100 - 150 g). Ráno pohanku na sporáku prohřejeme – ale nevaříme, přišli bychom o cenné, zdravé prospěšné látky, do 50 °C je to v pořádku. Přidáme 3 lžice loupaného konopného semínka a rozmixujeme. Doplníme ovocem, oříšky, mákem, medem, marmeládou, či kakaem:)