

Rychlá pohanková pochoutka

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Pohanka 100 g
- Mléko 1 lžíce
- Pšeničné klíčky 1 lžíce
- Marmeláda 100 g
- Smetanový jogurt 1 ks
- Granko 1 ks
- Oříšky 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Do misky nasypeme pohankové vločky, spaříme vroucím mlékem (mělo by sahat asi 1 cm nad vločky) a necháme asi 15 minut odstát, aby vločky nasákly všechno mléko. Poté nanese tenkou vrstvu marmelády, zasypeme pšeničnými klíčky, na to dáme nasekané oříšky - podle chuti a zalijeme smetanovým jogurtem. Posypeme grankem, nebo nastrouhanou čokoládou a je hotovo.

Poznámka: džem by měl být dostatečně sladký, ja jsem použila borůvkový, ale jinak je to jedno. Také mě napadlo použít místo granka skořici, nebo místo džemu dušená jablka na másle a se skořicí, případně med atd. Variací je spousta a fantazii se meze nekladou.