

KAŠE



Ryžová kaša s tekvicou hokkaido, jablkom a perníkovým korením

2 porcie (cca 250 g) | do 30 min.



Suroviny:

1 malé jablko
cca 40 g tekvice hokkaido
50 g ryže basmati alebo
carnaroli
cca 250 ml vody (v prípade
potreby dolievajte, aby sa
vám kaša nepripálila)
perníkové korenie
maslo alebo olej na zjemnenie

1. Jablko a tekvicu ošúpte a očistite od jadierok. Nakrájajte ich na menšie kocky a uvarte vo vode. Namiesto vody môžete použiť aj mlieko.
2. Ryžu dôkladne prepláchnite vodou.
3. Približne po 15 minútach varenia jablka a tekvice pridajte do hrnca ryžu a dochuťte perníkovým korením. Varte, kým ryža nezmäkne.
4. Do uvarenej kaše pridajte maslo a rozmixujte tyčovým mixérom.



Pohánková kaša s pomarančom a karobom

2 porcie (cca 250 g) | do 30 min.



Suroviny:

1 menší pomaranč
60 g pohánky lámanky
50 ml mlieka/vody
(na doplnenie môžete
použiť vylisovanú šťavu
z pomaranča)
2 ČL karobu


1. Pomaranč dôkladne ošúpte, nakrájajte na kocky a rozmixujte. Starším deťom, ktoré zvládajú hrubšiu konzistenciu, ho môžete ponechať nakrájaný na malé kúsky.
2. Pohánku prepláchnite, dajte do hrnca, zalejte tekutinou a varte domäčka približne 10 minút.
3. Tesne pred odstavením zo sporáka pridajte pomaranč.
4. Premiešajte. Vodu zlejte tak, aby kaša mala kašovitú konzistenciu. Pridajte karob a kašu na záver rozmixujte.
5. V prípade, že kašu varíte s vodou, pridajte na záver tuk – chufovo sa najviac hodí ghee alebo klasické maslo.

Tip: Ak potrebujete ušetriť čas alebo si uľahčiť prácu, môžete jedlo pripraviť z instantnej kaše. Na 2 PL kaše pridajte zhruba 200 ml tekutiny, nakrájaný alebo rozmixovaný pomaranč a dochuťte karobom.

Ako využiť karob: Karob je alternatívou ku kakau bez teobromínu, kofeínu a iných stimulačných látok. Na rozdiel od kakaa je menej tučný, zato je prirodzene sladkastý. Využitie je podobné ako pri kakau – hodí sa do kaší, jogurtov, na prípravu muffinov či lievancov.



Ovsená kaša „naslano“

2 porcie (cca 250 g) | do 30 min. 

Suroviny:

1 cuketu
½ menšej mrkvy
40 g jemných ovsených vločiek
maslo alebo ghee
rascu alebo nasekanú petržlenovú vňať na dochutenie

1. Do hrnca s približne 1 hrnčekom vriacej vody pridajte nastrúhanú cuketu a mrkvu s ovsenými vločkami. Varte do zhutnutia asi 8 minút.
2. Na záver pridajte na zjemnenie maslo alebo ghee. Môžete ochutiť rascou alebo nasekanou petržlenovou vňaťou.

Tip: Ak dávate prednosť kašiam nasladko, pridajte strúhané jablko, príp. lyžičku kvalitného orechového masla, pokiaľ má už dieťa vo svojom jedálničku zaradené dané orechy.



Pečená amarantová kaša s jahodami

2 porcie (cca 250 g) | nad 30 min.  

Suroviny:

50 g amarantu (najlepšie aspoň hodinu namočeného)
cca 150 ml vody/mlieka
perníkové korenie na ochutenie (nemusí byť, ale s ním je jedlo oveľa chutnejšie)
3 jahody (skvele chutí aj s banánom)
1 vajce
½ ČL kypriaceho prášku
olej alebo maslo na vymazanie zapekacej misky

1. Amarant dôkladne prepláchnite, nasypťe do malého hrnca, zalejte vodou (príp. mliekom), ochuťte korením a privedte do varu. Varte na strednom ohni približne 5 až 10 minút.
2. Jahody roztláčte alebo nakrájajte na malé kúsky (podľa toho, ako to vyhovuje vášmu dieťaťu) a primiešajte ich ku kaši spolu s vajcom a kypriacim práškom.
3. Kašu prelejte do zapekacej misky (ideálne vymastenej olejom alebo maslom) a pečte pri teplote 180 °C asi 15 až 20 minút. Ak sa vám bude zdať konzistencia kaše veľmi hrubá, môžete ju pred zapečením premixovať.