Kaša od heljde sa susamom



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kafena šoljica**heljde u zrnu
- **1 kašika**susama
- **1 kašika** pšenicnih klica
- **po ukusu**soli
- **na vrh kašicice** karija
- **malo**bibera

Priprema

Prvo skuvamo heljdu, dakle nalijemo zrna heljde vodom i stavimo da prokljuca, kada prokljuca zamenimo vodu i kuvamo heljdu oko 10 minuta od trenutka kada prokljuca. Zatim je poklopimo i ostavimo oko 15 minuta da upije vodu.

Ocedimo višak vode i stavimo heljdu u blender pa izmiksamo da dobijemo kasu. Ako je potrebno dolijte malo vode, tek doliko da dobijete lepu kasu i bolje je izmiksate, nije strasno ako je malo razredite jer cete dodati susam i klice. Dodajte soli i zacine po ukusu i izruciti u ciniju. Dodati onda susam i pšenicne klice i lepo promešajte da se sastojci povežu.

Savet

Jedna brza, hranljiva i zdrava kasa. Možete poslužiti uz jogurt. Prijatno :)