Нескучные каши

Каша на завтрак стала привычным началом дня для многих. Однако кажется что это очень скучно и однообразно. На самом деле это совсем не так, полезный завтрак может быть еще и очень вкусным и интересным.

Максимально полезная пшенка

Нам понадобится:

1. Пшенка – 1 стакан

2. Творог – пачка 200г

3. Изюм – 0,5 стакана

4. Соль – по вкусу

5. Сахар – по вкусу.

Налить в кастрюлю воду, подсолить, довести до кипения. Перебранное и промытое пшено всыпать в кипящую воду. Соотношение воды и пшена должно быть 3 стакана воды на 1 стакан пшена. Время варки 20-25 мин. Изюм промыть и залить кипятком. Добавить в готовую кашу сахар, изюм, творог и тщательно перемешать. Оставить настаиваться мин 10. По желанию можно добавить кусочек сливочного масла.

Не совсем классическая манка

Нам понадобится:

1. Манная крупа – 2 столовые ложки

2. Куриный бульон – 1,5 стакана

3. Куриная грудка – 100-200г

4. Сливочное масло – 30г

5. Куркума – щепотка

6. Соль - по вкусу.

Сварить куриную грудку, мелко нарезать, вернуть в бульон. Добавить щепотку куркумы и довести бульон до кипения. После закипания медленно всыпать манную крупу, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования комочков. Варить, непрерывно помешивая 2 мин. Уменьшить огонь и варить еще 5-7 мин. Добавить масло, по желанию можно добавить еще зелень.

Кокосовый рис

Нам понадобится:

1. Рис – 0,5 стакана

2. Кокосовое молоко – 1 стакан

3. Банан – 1 шт

4. Вода – 1 стакан

5. Соль – по вкусу

6. Сахар – по вкусу.

Вскипятить подсоленную воду и всыпать хорошо промытый рис. Варить до полного испарения жидкости на умеренном огне. Влить в кашу рисовое кокосовое молоко и варить мин 20 до полной готовности риса. Нарезать банан кружочками и добавить в готовую рисовую кашу. Перемешать и оставит настаиваться под крышкой 5 мин. Добавить сахар. Каша готова.

Овсянка, сэр!

Нам понадобится:

1. Овсяные хлопья быстрого приготовления – 3 столовые ложки

2. Кефир – 1 стакан

3. Мед – 2 чайные ложки

4. Фрукты – любые.

Залить овсяные хлопья кефиром, накрыть крышкой и убрать в холодильник на полчаса. За это время хлопья разбухнут и превратятся в кашу. После добавить в кашу мед и любые фрукты по желанию.

Новая каша «дружба»

Нам понадобится:

1. Гречка – 0,5 стакана

2. Рис – 0,5 стакана

4. Вода – 2 стакана

5. Сливочное масло – 50г

6. Молоко – 500мл

7. Соль – по вкусу

8. Сахар – по вкусу.

Тщательно промыть рис и гречку. Смешать каши в кастрюле, влить воду, посолить. После закипания варить кашу на медленном огне до полного выкипания жидкости. В готовую кашу добавить сливочное масло, добавить молоко.