Vitamínová bomba s pohánkou

Nakopnite svoju imunitu a navarte doma túto vitamínovú bombu.

Pohánka je nabitá bielkovinami, vlákninou a je výborná na chudnutie. Mala svoje miesto v kuchyni už u našich predkov. Ide o bezlepkové semienka, ktoré sú výborné pre zdravie srdca, pomáhajú chrániť pred diabetom a problémoch s trávením. Príprava pohánky je jednoduchá, rýchla, lacná…

Keď k nej pridáte droždie, ktoré okrem iného obsahuje vitamín D, všetky vitamíny skupiny B, enzýmy, esenciálne kyseliny a aminokyseliny, proteíny, uhlohydráty, máte postarané o plnohodnotné jedlo behom pár minút.

Suroviny:
Pohánka 250 g

Voda 600 ml
Paradajky 2 ks
Paprika 1 ks
Cibuľa 1ks
Droždie FALA 42 g

Koreniny: Soľ, čierne korenie, červená paprika, kurkuma, kari a chilli

Postup: Pohánku dáme variť do vody, nakrájame zeleninu a prihodíme k pohánke do hrnca. Ochutíme podľa vlastnej fantázie. My sme použili koreniny spomenuté vyššie. Varíme asi 15 minút a keď sa vyparí voda (ako keď varíme ryžu), pridáme nadrobené droždie a premiešame.

Viac na našom FB Pečenie nás baví