

Kakaové pyrě z ovesných vloček a semínek

Ingredience:

250g ovesných vloček, 3 polévkové lžíce maku, kokosu, slunečnicových, lněných a sezamových semínek, hrst rozinek, 2 lžíce medu, kakao, 100g jogurtu

Pomůcky:

Tyčový mixér, hluboká nádoba na mixování, misky na semínka

Postup:

Nejprve vezmeme slunečnicová, lněná a sezamová semínka a od každého druhu dáme tři polévkové lžíce do malé misky/misek (spolu či odděleně). Následně je zalijeme vlažnou vodou a necháme dvě až tři hodiny odstát z důvodu, aby semínka nasála vodu a změkla. Půl hodiny před začátkem mixování vezmeme ovesné vločky, vsypeme je do hluboké nádoby, zalijeme vodou a přidáme jogurt. Vše smícháme a necháme odstát zhruba dvacet minut. Jakmile jsou semínka vyluhovaná, tak je přelijeme do hluboké nádoby a přidáme k vločkám s jogurtem. Na závěr přidáme med, kokos, mák, rozinky a vše rozmixujeme. Existuje i možnost, že na kokos s rozinkami, přispeme na pyrě až po rozmixování směsi z důvodu estetického hlediska. Poté pyrě přelijeme do menších misek a pokrm je připraven k servírování.

