

DOMAČI AJDOLINO

Ajdo danes uvrščamo med najbolj hranljiva in zdrava živila. Ne vsebuje glutena, zato je primerna za ljudi s celiakijo. Vsebuje kakovostne beljakovine, je bogata z vitamini skupine B in cinkom ter številnimi drugimi minerali kot so baker, magnezij in selen.

Ajda vsebuje rutin in druge flavonoide, ki so naravni antioksidanti in imajo v telesu pomembno varovalno vlogo, saj zmanjšujejo škodo, ki bi jo povzročilo sevanje in prosti radikali.

Sestavine:

- 60 g pšeničnega zdroba (najbolj zdrav je polnozrnat, lahko pa uporabimo tudi pirinega ali prosenega)
- 8 dl mleka (kravjega, kozjega, ovsenega ali mandljevega)
- pol skodelice ajdove kaše
- ščepec soli

Priprava:

V srednje veliki kozici zavremo mleko in mu dodamo ščepec soli. Ko mleko zavre, temperaturo nekoliko zmanjšamo in vanj vsujemo pšenični zdrob. Dobro mešamo z ročno metlico, da se zdrob ne sprime v grudice. Med občasnim mešanjem na nizki temperaturi ga kuhamo približno 10 minut.

Ajdovo kašo operemo pod tekočo vodo in jo damo v kozico s slano vodo. Kuhamo jo približno 10 minut. Odvečno vodo odlijemo. Preostalo tekočino in ajdo zmeljemo s paličnim mešalnikom in jo zmešamo v pšenični zdrob, ki se kuha na mleku.

Kuhan ajdolino serviramo v skledice in po želji okrasimo s suhim sadjem, rezinami jabolk, mletimi orehi, kokosom,...

Ajdolino lahko sladkamo s sladkorjem, medom, agavinim sirupom, v vodi ali jabolčnem soku namočenim suhim sadjem (rozine, datelji, suhe slive,...). Po želji lahko dodamo košček jedilne čokolade, cimet, kardamom, kokos, suho sadje, mlete orehe ali lešnike itd. Lahko dodamo tudi mleti lan, ki je bogat z omega 3 maščobnimi kislinami.

DOBER TEK.