Grau aromat cu fleur d'oranger & migdale

Mic dejun delicios & sanatos

Ingrediente

1 cana de arpacas
sucul unei lamai
coaja fin rasa a 2 lamai
4 lg zahar brun + jumatate pahar apa
1 cana lapte
2 linguri smantana dulce + 1 lg miere + 2 -3 lg apa de fleur d'oranger
1 mar ras
2-3 lg migdale crude
La alegere: seminte de in, seminte de dovleac, seminte de floarea soarelui, fulgi de cocos.

Punem arpacasul la inmuiat in apa rece, peste noapte. Dimineata schimbam apa si lasam graul inca 1-2 ore in apa. Punem la fiert sucul de lamaie, coaja de lamaie, 4 lg zahar brun si jumatate pahar de apa (aprox 20 minute). Scurgem graul, apoi il punem peste siropul de lamaie; adaugam laptele si lasam la fiert 10 minute, la foc mic, pana graul absoarbe laptele. Adaugam mierea, apa de fleur d'oranger, smantana dulce, migdalele si marul ras. Adaugam, la alegere, restul ingredientelor: seminte de in, de dovleac, de floarea soarelui, cocos, goji, stafide, nuci.

Pofta buna!

www.delicioasa.com

Link: http://www.delicioasa.com/2011/02/mic-dejun-sanatos-si-delicios-grau-aromat-cu-fleur-doranger-migdale/