

K A Š O V Ý Z V A
NEZBYTNÉ INGREDIENCE
OBILOVINY
Ovesné vločky BIO. (NE jemné!)
Rýže BIO. Nejlépe kulatozrná na risotto
Pohanka kroupa BIO
Polenta BIO
Jáhly BIO
SUŠENÉ OVOCE
Rozinky BIO
Datle BIO
Mango sušené (pokud jste nesehnali čerstvé)
Sušené švestky BIO
KOŘENÍ A SEMŇKA
Skořice mletá BIO
Kakao BIO
Len BIO
Kokos strouhaný BIO
Slunečnicové semínko BIO
Mák mletý (Nemletý: máte-li stroj k namletí)
Sůl mořská
OVOCE ČERSTVÉ
Hrušky
Mango (lze nahradit sušeným)
Banány
Jablka sladká
Mražené bobulovité ovoce - může být i mix
OSTATNÍ
Kokosové mléko BIO
Oříškové "máslo" nepřislazené
Rýžové nebo ovesné mléko, neslazené
Vlašské ořechy
Kokosový tuk nebo máslo BIO
Datlový sirup nebo Řepný sirob
DLE CHUTI: K VYŠPERKOVÁNÍ RECEPTU
Kešu ořechy
Mandle
Čokoláda hořká (procento hořkosti dle libosti)
* BIO: Doporučujeme vždy, když nevidíte na pole, kde se ingredience pěstuje. Je to záruka nejvyšší kvality.