



## OUTSIDE THE BOX



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 duża garść roszponki
- × 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- × 1 szklanka soku buraczano-jabłkowego
- × 2 kiwi
- × 1 duża brzoskwinia
- × 1 bezcukrowy batonik bakaliowy 35 g
- × 1-2 łyżki oleju z orzechów włoskich

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju z pestek winogron
- × 2 łyżki octu winnego białego
- × 1/2 łyżeczki ostrej musztardy
- × 1 nieduży ząbek czosnku (opcjonalnie)
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1/2 łyżeczki sproszkowanej macy
- × szczypta soli

### PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Kaszę jaglaną wsypujemy na sitko i dokładnie płuczemy pod kranem z ciepłą wodą, a następnie przelewamy wrzątkiem. Do garnuszka wlewamy sok buraczano-jabłkowy z odrobiną soli. Kiedy sok zagotuje się wsypujemy kaszę (w proporcji 1 szklanka soku na 1/2 szklanki kaszy), mieszamy, a następnie przykrywamy i gotujemy na bardzo małym ogniu przez 15 minut. Po ugotowaniu pozostawiamy pod przykrywką na około 5 minut, po czym polewamy olejem z orzechów włoskich (1-2 łyżki) i czekamy aż przestygnie.
3. Obrane kiwi i brzoskwinie kroimy na mniejsze kawałki.
4. Batonika kroimy w drobną kosteczkę.
5. W szerokim misce łączymy delikatnie kaszę, roszponkę, kawałki kiwi oraz brzoskwini. Sałatkę przekładamy do lunchboxów, a wierzch posypujemy kotkami batonika.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam batonik Pocket Energy Bar Kokos & Kakao (Foods by Ann)

