

### Zutaten:

3 geh. EL Gerstenmehl (ca. 50 g)  
300 ml Milch oder Wasser  
Honig nach Bedarf  
(auch vegane Alternativen möglich)

### Zubereitung:

- 1) In einem kleinen Topf vermischt ihr die kalte Milch mit dem Mehl.
- 2) Diese zwei Zutaten werden bei mittlerer Hitze (Stufe 5-6 von 9) so lange gekocht, bis ein dickflüssiger Brei entstanden ist.
- 3) Danach nehmt ihr die Mischung vom Herd und rührt 1-2 EL Honig, je nach Geschmack, ein.



### **Sastojci:**

3 pune kašike ječmenog brašna (ca. 50 g)  
300 ml mlijeka ili vode  
meda po želji  
(može i veganska alternativa)

### **Priprema:**

- 1) U jednom manjem loncu pomiješajte hladno mlijeko sa brašnom.
- 2) Ova dva sastojka kuhajte na srednjoj vatri (5. ili 6. stepen od 9) dok se ne stvori gusti puding/kaša.
- 3) Maknite lonac sa vatre pa umiješajte 1-2 kašike meda.

