**MLEČNA PROSENA KAŠA Z OREHI IN ČOKOLADO**

1 l mleka

200 g prosene kaše  
 100 g temne čokolade

ščep soli  
 po želji grobo narezani mandlji, orehi, rozine

Mleko pristavimo na ogenj in počakamo, da zavre.

Vanj vsujemo prebrano in oprano proseno kašo.

Kuhamo na šibkem ognju 10 minut.

Kašo ponudimo s koščki čokolade in jo potresemo po želji z mletimi orehi.

V kašo lahko dodamo dušene suhe slive ali rozine in cimet.

Proso večkrat vključujte v svojo prehrano saj je izredno zdravo. Vsebuje precej beljakovin, je bogato z bakrom, železom, manganom in še in še. Prav tako vsebuje vitamine B kompleksa in ima precej prehranskih vlaknin. Proso ne vsebuje glutena in je tako primerno za ljudi s celiakijo.

Proso lahko uporabite kot prilogo namesto riža, v raznih sladicah, za polnjene paprike, jušne zakuhe… jejte ga za zajtrk, večerjo ali kosilo.