

Receta cedida por [Laura Kohan](#)



## Desayuno de mijo y calabaza

### Ingredientes

1 trozo de calabaza pelada (100 g)  
(Para 2 raciones)

½ manzana

100 g de [mijo](#) cocido

400 ml de [bebida de avena sin gluten](#)  
(Para 2 raciones)

1 ramita de canela

2 clavos de olor

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de [sal del Himalaya](#)

2-3 cucharadas de [amasake de mijo](#)

### Preparación

1. Rallar el trozo de calabaza y la manzana con la parte gruesa del rallador.
2. Lavar bien el mijo, enjuagarlo y pasar por una sartén caliente 2-3 minutos para que se tuesten un poco los granos. Ponerlo a cocer con la bebida de de avena sin gluten, la calabaza y la manzana rallada, la ramita de canela, los clavos, una pizca de nuez moscada y una pizca de sal del Himalaya.
3. Cocer tapado e ir removiendo cada tanto (y añadiendo más leche si se fuera quedando seco). Cuando el mijo esté blando y cremoso lo apartamos del fuego.
4. Quitar los clavos y la rama de canela. Endulzar con el amasake y servir tibio.