

במתכון זה מכין דייסת שיבולת שועל (קוואקר).

רכיבים:

½ כוס שיבולת שועל מהירת הכנה

1¼ כוס חלב

קורט מלח

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים ומביאים לרתיחה.
2. מבשלים כ – 3 דקות תוך כדי בחישה מתמדת. ככל שתבחשו פחות כך תתקבל דייסה שגרעיני הקוואקר יורגשו בה יותר.