**Alergije: Zobena kaša s jabukom i cimetom**

Blago jelo koje podržava crijevnu barijeru i smanjuje histaminske reakcije.

**Sastojci:**

1/2 šalice zobenih pahuljica

1 jabuka

1/2 žličice cimeta

1.5 šalica vode ili biljnog napitka

prstohvat soli

**Priprema:**

Zob kuhati u vodi s prstohvatom soli 5 minuta.

Dodati naribanu jabuku i cimet te kuhati još 3 minute.

Po želji dodati žličicu maslinovog ulja ili par kapi limuna.

**Savjet:**

Konzumirati za doručak 5 dana zaredom tijekom sezona alergija.