



Budyń jaglany z bananem

★★★★★(8)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

283 kcal / 1 porcję (294 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 96.44 kcal 4.82%	Białko 2.15 g 4.3%	Węglowod. 19.97 g 7.4%	Tłuszcze 1.16 g 1.66%	Błonnik 0.90 g 3.6%	GDA 4.82 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Banan - 140g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym garnuszku zagotuj jedną szklankę mleka migdałowego, wsyp kaszę jaglaną i gotuj na małym ogniu dopóki kasza nie wchłonie całości mleka. Po ugotowaniu ma być miękka, może być nawet lekko rozgotowana. Jeśli dalej jest twarda i chrupiąca, dolej więcej mleka i gotuj do miękkości.

KROK 2: Dodaj do kaszy banana i ok pół szklanki mleka migdałowego. Zblenduj dokładnie tak, aby budyń miał aksamitną konsystencję.

*Tak przygotowany budyń najlepiej smakuj z ulubionymi owocami.

Smacznego!

