



## Jaglanka z orzechami i bananami

★★★★★(3)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**304 kcal** / 1 porcję (354 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>86.11 kcal</b> 4.31%	Białko <b>1.71 g</b> 3.42%	Węglowod. <b>14.07 g</b> 5.21%	Tłuszcze <b>3.00 g</b> 4.29%	Błonnik <b>0.89 g</b> 3.56%	<b>GDA</b> <b>4.31 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Banan - 140g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz w zimnej wodzie. Ugotuj ją w lekko osolonym wrzątku (na szklankę kaszy przypada około 2,5 szklanki wody).

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokruszone banany suszone i posyp orzechami. Zalej podgrzany mlekem.

**Rada:** Jeśli chcesz pozbyć się goryczki z kaszy jaglanej przed ugotowaniem podpraż ją chwilę na suchej patelni. Możesz także dodać sproszkowaną witaminę C podczas gotowania.

\* Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na zdrowe i łatwe śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowe, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, selenu i magnezu.

Smacznego!

