



Jaglane kulki mocy

★★★★★(9)

🕒 25 minut

🍴 3 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

122 kcal / 1 porcję (61 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 201.25 kcal 10.06%	🥩 Białko 14.01 g 28.02%	📦 Węglowod. 34.97 g 12.95%	🌿 Tłuszcze 1.12 g 1.6%	🌾 Błonnik 1.84 g 7.36%	GDA 10.06%
--	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Ser twarogowy chudy - 100g (5 łyżek stołowych)
- Daktyle, suszone - 20g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu, odcedź.

KROK 2: Do jednej miseczki dodaj kaszę jaglaną, twaróg oraz miód. Zblenduj całość dokładnie na gładką masę.

KROK 3: Suszone owoce pokrój w małe kawałki i dodaj do masy. Nabierz łyżeczką farsz i uformuj go w równiej wielkości kulki.

*Odstaw kulki do lodówki na minimum godzinę.

Smacznego!

