



## Kasza manna z jabłkiem i cynamonem

★★★★★ (14)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**282 kcal** / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>87.04 kcal</b> 4.35%	🍗 Białko <b>3.49 g</b> 6.98%	📦 Węglowod. <b>16.15 g</b> 5.98%	🍷 Tłuszcze <b>1.28 g</b> 1.83%	🌾 Błonnik <b>1.24 g</b> 4.96%	<b>GDA</b> <b>4.35 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Kasza manna sucha - 36g
- Jabłko - 50g
- Cukier waniliowy - 4g (tyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (tyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Odlej 1/3 porcji mleka, wsyp kaszkę i zamieszaj. Resztę mleka zagotuj w rondelku.

**KROK 2:** Do gotującego się mleka wlej namoczoną kaszkę, cały czas energicznie mieszając. Dodaj cukier waniliowy zamieszaj i gotuj aż kaszka zgęstnieje.

**KROK 3:** Kaszkę przelej do miski, dodaj pokrojone w plasterki jabłko, całość posyp cynamonem.

Smacznego!

