



## Jaglanka na mleku 0,5% z morelami i rodzynkami

★★★★★ (7)

15 minut

1 osoba

średni

### Wartości odżywcze

**180 kcal** / 1 porcję (231 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>77.71 kcal</b> 3.89%	Białko <b>3.35 g</b> 6.7%	Węglowod. <b>15.42 g</b> 5.71%	Tłuszcze <b>0.62 g</b> 0.89%	Błonnik <b>0.68 g</b> 2.72%	<b>GDA</b> <b>3.89%</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Morele suszone - 10g (sztuka)
- Rodzynki, suszone - 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 pokrojoną w kostkę morelę i rodzynki. Zalej podgrzanym mlekiem.

**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.

Smacznego!

