



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 pszczeni - 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!

