



## Jaglanka na mleku kokosowym z rabarbarem

★★★★★ (7)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**345 kcal** / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>149.71 kcal</b> 7.49%	Białko <b>2.31 g</b> 4.62%	Węglowod. <b>15.07 g</b> 5.58%	Tłuszcze <b>9.33 g</b> 13.33%	Błonnik <b>1.11 g</b> 4.44%	<b>GDA</b> <b>7.49 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleczko kokosowe - 230g (szklanka)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Rabarbar - 110g
- Herbatka owocowa, napar bez cukru - 60g (1/4 szklanki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do rondelka wsyp wcześniej przepłukaną kaszę jaglaną i podpraż ją przez około 3-4 minuty. Następnie zalej dwukrotnie większą ilością wody i gotuj ją 15 minut pod przykryciem

**KROK 2:** Do ugotowanej i odcedzonej kaszy jaglanej dodaj mleko kokosowe, cukier oraz sól i całość gotuj 5 - 8 minut.

**KROK 3:** Rabarbar pokrój w kostkę, dodaj napar z hibiskusa oraz cukier. Gotuj całość w małym garnuszku 5 - 6 minut.

\*Gorącą jaglankę przetóż do miseczek, podawaj z rabarbarem.

Smacznego!

