



## Kasza jęczmienna z owocami na ciepło

★★★★★(3)

55 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**338 kcal** / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>248.21 kcal</b> 12.41%	Białko <b>5.81 g</b> 11.62%	Węglowod. <b>39.69 g</b> 14.7%	Tłuszcze <b>9.52 g</b> 13.6%	Błonnik <b>5.87 g</b> 23.48%	<b>GDA</b> <b>12.41%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 30g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 50g (1/3 szklanki)
- Syrop z agawy - 48g (6 łyżeczek)



### Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Kaszę ugotuj wg przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Ugotowaną kaszę wymieszaj z płatkami owsianymi, syropem z agawy, orzechami i płatkami migdałowymi. Na wierzchu utóż borówki i maliny. Piecz ok. 25 minut.

Smacznego!

