



Jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 137.58 kcal 6.88%	Białko 4.36 g 8.72%	Węglowod. 18.14 g 6.72%	Tłuszcze 6.15 g 8.79%	Błonnik 2.00 g 8%	GDA 6.88%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 40g (1/3 szklanki)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Podpraż surową kaszę jaglaną w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Następnie dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Ugotowaną jaglankę przełóż do miseczki, następnie dodaj miód, maliny i posyp nasionami.

Smacznego!

