



## Średnia jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**522 kcal** / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>131.43 kcal</b> 6.57%	Białko <b>4.21 g</b> 8.42%	Węglowod. <b>18.33 g</b> 6.79%	Tłuszcze <b>5.46 g</b> 7.8%	Błonnik <b>2.05 g</b> 8.2%	<b>GDA</b> <b>6.57%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Dynia, pestki - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- 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!

