



Średnia jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

529 kcal / 1 porcję (458 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 115.41 kcal 5.77%	Białko 1.97 g 3.94%	Węglowod. 17.78 g 6.59%	Tłuszcze 4.60 g 6.57%	Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 5.77%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 16g (4 sztuki)



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: Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

KROK 4: Ugotowaną jaglankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
Smacznego!

