



## Jaglankowe mango lassi

★★★★★(1)

30 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

279 kcal / 1 porcję (327 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.38 kcal 4.27%	Białko 2.34 g 4.68%	Węglowod. 17.57 g 6.51%	Tłuszcze 0.96 g 1.37%	Błonnik 0.97 g 3.88%	<b>GDA</b> 4.27%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

## Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 100g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 50g

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Obierz mango, pokrój w kawałki dokładnie obierając z miąższu pestkę. Ugotuj kaszę jaglaną.

**KROK 2.** Wrzuć obrane mango do kielicha blendera, dodaj jogurt, miód, mocno schłodzoną wodę, ugotowaną kaszę. Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli będzie zbyt gęste, dolej trochę wody.

Smacznego!

