



Jaglany budyn bananowo – wiśniowy ze świeżymi owocami

★★★★★(1)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

423 kcal / 1 porcję (374 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.27 kcal

5.66%



Białko

3.65 g

7.3%



Węglowod.

22.27 g

8.25%



Tłuszcze

1.50 g

2.14%



Błonnik

1.35 g

5.4%

GDA**5.66 %**

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500g (2 ¼ szklanki)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 100g
- Miód pszczele - 36g (3 łyżeczki)
- Płatki jaglane - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 140g
- Maliny - 50g (½ szklanki)
- Truskawki - 50g (⅓ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj do miękkości kaszę jaglaną. Mrożone wiśnie wrzuć do rondelka, dodaj odrobinę wody, gotuj do momentu rozmrożenia.

KROK 2. W kielichu blendera umieść kaszę, wiśnie, banana, mleko, miód. Blenduj do uzyskania kremowej, budyniowej masy.

KROK 3. Wlej budyn do misek, udekoruj świeżymi owocami, listkami mięty i płatkami jaglanymi.

Smacznego ;)

