



Budyń jaglany z musem daktylowo-rabarbarowym

★★★★★ (2)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

212 kcal / 1 porcję (471 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 44.97 kcal 2.25%	Białko 1.37 g 2.74%	Węglowod. 11.01 g 4.08%	Tłuszcze 0.42 g 0.6%	Błonnik 2.33 g 9.32%	GDA 2.25%
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 240g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Banan - 140g
- Rabarbar - 1000g
- Daktyle, suszone - 50g
- Sok pomarańczowy - 120g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według sposobu przygotowania przedstawionego na opakowaniu. Odstaw ją na kilka minut pod przykryciem.

KROK 2: Ugotowaną kaszę zblenduj z obranym i pokrojonym bananem na gładki mus, dodając mleka w razie potrzeby.

KROK 3: Całość przetóż do miseczki. Przygotuj mus.

Mus daktylowo-rabarbarowy

KROK 1: Umieść w rondelku: łodygi rabarbaru, daktyle, sok z pomarańczy i cynamon i gotuj dopóki woda wyparuje oraz rabarbar i daktyle zmiękną.

KROK 2: Ostudź i zblenduj na gładki mus. Dodaj do wszystkiego.

KROK 3: Na przygotowany wcześniej budyń wyłoż na wierzchu mus, udekoruj truskawkami i prażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

