



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami



Jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

398 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 124.25 kcal 6.21%	Białko 2.25 g 4.5%	Węglowod. 20.33 g 7.53%	Tłuszcze 4.27 g 6.1%	Błonnik 1.51 g 6.04%	GDA 6.21 %
---	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 180g (2/3 szklanki)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 8g (2 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!

