



Jaglanka z orzechami i bananami

★★★★★ (3)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (354 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
86.11 kcal	1.71 g	14.07 g	3.00 g	0.89 g	4.31 %
4.31%	3.42%	5.21%	4.29%	3.56%	



Składniki

- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Banan - 140g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz w zimnej wodzie. Ugotuj ją w lekko osolonym wrzątku (na szklankę kaszy przypada około 2,5 szklanki wody).

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokruszone banany suszone i posyp orzechami. Zalej podgrzanym mlekiem.

Rada: Jeśli chcesz pozbyć się goryczki z kaszy jaglanej przed ugotowaniem podpraż ją chwilę na suchej patelni. Możesz także dodać sproszkowaną witaminę C podczas gotowania.

* Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na pożywne i łatwostrawne śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowotwórcze, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, seleniu i magnezu.

Smacznego!

