



Jaglanka na mleku kokosowym z rabarbarem

★★★★★ (7)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

345 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
149.71 kcal	2.31 g	15.07 g	9.33 g	1.11 g	7.49 %
7.49%	4.62%	5.58%	13.33%	4.44%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleczko kokosowe - 230g (szklanka)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Rabarbar - 110g
- Herbatka owocowa, napar bez cukru - 60g (1/4 szklanki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wsyp wcześniej przepłukaną kaszę jaglaną i podpraż ją przez około 3-4 minuty. Następnie zalej dwukrotnie większą ilością wody i gotuj ją 15 minut pod przykryciem

KROK 2: Do ugotowanej i odcedzonej kaszy jaglanej dodaj mleko kokosowe, cukier oraz sól i całość gotuj 5 - 8 minut.

KROK 3: Rabarbar pokrój w kostkę, dodaj napar z hibiskusa oraz cukier. Gotuj całość w małym garnuszku 5 - 6 minut.

* Gorącą jaglankę przełóż do miseczek, podawaj z rabarbarem.

Smacznego!

