



Kasza jęczmienna z owocami na ciepło

★★★★★(3)



55 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

248.21 kcal

12.41%



Białko

5.81 g

11.62%



Węglowod.

39.69 g

14.7%



Tłuszcze

9.52 g

13.6%



Błonnik

5.87 g

23.48%

GDA

12.41 %



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 30g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 50g (1/3 szklanki)
- Syrop z agawy - 48g (6 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Kaszę ugotuj wg przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Ugotowaną kaszę wymieszaj z płatkami owsianymi, syropem z agawy, orzechami i płatkami migdałowymi. Na wierzchu utóź borówki i maliny. Piecz ok. 25 minut.

Smacznego!

