



Jaglane kulki rafaello

★★★★★ (5)



40 minut



6 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

236 kcal / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

160.53 kcal

8.03%



Białko

2.03 g

4.06%



Węglowod.

21.12 g

7.82%



Tłuszcze

8.46 g

12.09%



Błonnik

2.04 g

8.16%

GDA

8.03 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Mleko ryżowe - 360g (1 ½ szklanki)
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 70g (11 ⅔ łyżki stołowej)
- Miód pszczeni - 72g (6 łyżeczek)
- Mleczko kokosowe - 160g (16 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kasze jaglaną ugotuj w 1 szklance mleka z połową szklanki wody przez ok. 15 minut.

KROK 2: Do garnka z ugotowaną kaszą dodaj mleczko kokosowe, połowę porcji wiórek kokosowych, miód i pół szklanki mleka. Ponownie zagotuj przez kolejne 10 minut.

KROK 3: Gęstą i ugotowaną masę zmiksuj blenderem przez ok. 5 minut.

KROK 4: Jeszcze ciepłą masę nabieraj łyżką, formuj kulki i obtaczaj je w reszcie wiórek kokosowych.

KROK 5: Uformowane i obtoczone kuleczki schładzaj w lodówce minimum 3-4 godziny, najlepiej całą noc.

Smacznego!

