



Mała jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★ (0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.71 kcal

6.59%



Białko

4.13 g

8.26%



Węglowod.

20.50 g

7.59%



Tłuszcze

4.64 g

6.63%



Błonnik

2.28 g

9.12%

GDA

6.59%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Maliny - 40g (⅓ szklanki)
- Dynia, pestki - 5g (½ łyżki stołowej)
- Słonecznik, nasiona - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sezam, nasiona - 5g (½ łyżki stołowej)



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: Ugotowaną jaglankę przełóż do miseczki, następnie dodaj miód, maliny i posyp nasionami.

Smacznego!

