



Średnia jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★(1)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

522 kcal / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.43 kcal

6.57%



Białko

4.21 g

8.42%



Węglowod.

18.33 g

6.79%



Tłuszcze

5.46 g

7.8%



Błonnik

2.05 g

8.2%

GDA

6.57%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Dynia, pestki - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



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!

