



Średnia jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

529 kcal / 1 porcję (458 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

115.41 kcal

5.77%



Białko

1.97 g

3.94%



Węglowod.

17.78 g

6.59%



Tłuszcze

4.60 g

6.57%



Błonnik

1.61 g

6.44%

GDA

5.77%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 16g (4 sztuki)



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: Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

KROK 4: Ugotowaną jaglanę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
Smacznego!

