



Kasza manna z jabłkiem i cynamonem

★★★★★ (14)



10 minut



1 osoba

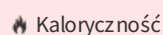


łatwy

Wartości odżywcze

282 kcal / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

87.04 kcal

4.35%



Białko

3.49 g

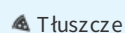
6.98%



Węglowod.

16.15 g

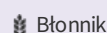
5.98%



Tłuszcze

1.28 g

1.83%



Błonnik

1.24 g

4.96%

GDA

4.35 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Kasza manna sucha - 36g
- Jabłko - 50g
- Cukier waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Odlej 1/3 porcji mleka, wsyp kaszkę i zamieszaj. Resztę mleka zagotuj w rondelku.

KROK 2: Do gotującego się mleka wlej namoczoną kaszkę, cały czas energicznie mieszając. Dodaj cukier waniliowy zamieszaj i gotuj aż kaszka zgęstnieje.

KROK 3: Kaszkę przelej do miski, dodaj pokrojone w plasterki jabłko, całość posyp cynamonem.

Smacznego!

