



Jaglanka z figą i makiem

★★★★★ (3)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

330 kcal / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

222.87 kcal

11.14%



Białko

6.58 g

13.16%



Węglowod.

34.91 g

12.93%



Tłuszcze

8.37 g

11.96%



Błonnik

6.74 g

26.96%

GDA

11.14%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 70g
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Mak niebieski - 20g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Figi, suszone - 56g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mak zalej wieczorem wodą. Rano odlej tę wodę na sitku i umieść go w garnku.

KROK 2: Kaszę jaglaną umieść na sitku i optucz pod bieżącą wodą, a następnie dodaj do maku. Do garnka dolej wodę, zagotuj i co jakiś czas mieszaj, do momentu, gdy cały płyn zostanie wchłonięty.

KROK 3: Przełóż zawartość garnka do miski i dodaj pozostałe, ulubione składniki. Smacznego!

