



Budyń jaglany z bananem na mleku 2%

★★★★★ (4)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

326 kcal / 1 porcję (294 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

111.13 kcal

5.56%



Białko

3.68 g

7.36%



Węglowod.

20.91 g

7.74%



Tłuszcze

1.69 g

2.41%



Błonnik

0.90 g

3.6%

GDA

5.56%



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 345g (1 ½ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Banan - 140g
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym garnuszku zagotuj jedną szklankę mleka, wsyp kaszę jaglaną i gotuj na małym ogniu dopóki kasza nie wchłonie całości mleka. Po ugotowaniu ma być miękka, może być nawet lekko rozgotowana. Jeśli dalej jest twarda i chrupiąca, dolej więcej mleka i gotuj do miękkości.

KROK 2: Dodaj do kaszy banana i ok pół szklanki mleka migdałowego. Zblenduj dokładnie tak, aby budyń miał aksamitną konsystencję.

*Tak przygotowany budyń najlepiej smakuj z ulubionymi owocami. Możesz doprawić budyń naturalnym ekstraktem z wanilii lub cynamonem.

Smacznego!

