



Dyniowy budyń jaglany

★★★★★(1)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

163 kcal / 1 porcję (223 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

73.01 kcal

3.65%



Białko

2.33 g

4.66%



Węglowod.

11.65 g

4.31%



Tłuszcze

2.35 g

3.36%



Błonnik

0.98 g

3.92%

GDA

3.65%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 54g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Dynia - 125g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotować według przepisu na opakowaniu.**KROK 2:** Dynię umieścić na blaszce, pokroić oliwą i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec ok. 20 minut, do miękkości. Następnie zmiksować dynie na gładkie puree.**KROK 3:** Ugotowaną kaszę przełożyć do rondelka, dodać dyniowe puree, mleko, cynamon i starty imbir. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 4-5 minut.**KROK 4:** Budyń przełożyć do miseczek, posypać pestkami dyni i cynamonem.

Smacznego!

