



Mała jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
131.71 kcal	4.13 g	20.50 g	4.64 g	2.28 g	6.59 %
6.59%	8.26%	7.59%	6.63%	9.12%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 6g (½ łyżeczki)
- Maliny - 40g (⅓ szklanki)
- Dynia, pestki - 5g (½ łyżki stołowej)
- Słonecznik, nasiona - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sezam, nasiona - 5g (½ łyżki stołowej)



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: Ugotowaną jaglankę przełóż do miseczki, następnie dodaj miód, maliny i posyp nasionami.

Smacznego!

