



Jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★(1)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

137.58 kcal

6.88%



Białko

4.36 g

8.72%



Węglowod.

18.14 g

6.72%



Tłuszcze

6.15 g

8.79%



Błonnik

2.00 g

8%

GDA

6.88%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 40g (1/3 szklanki)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



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!

