



Mała jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

282 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

120.34 kcal

6.02%



Białko

2.16 g

4.32%



Węglowod.

18.93 g

7.01%



Tłuszcze

4.56 g

6.51%



Błonnik

1.65 g

6.6%

GDA

6.02 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 30g
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Figi świeże - 70g (sztućka)
- Żurawina suszona - 6g (½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)



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: Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

KROK 4: Ugotowaną jagłankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
Smacznego!

