



## Budyń jaglany z bananem

★★★★★(8)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**283 kcal** / 1 porcję (294 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>96.44 kcal</b> 4.82%	Białko <b>2.15 g</b> 4.3%	Węglowod. <b>19.97 g</b> 7.4%	Tłuszcze <b>1.16 g</b> 1.66%	Błonnik <b>0.90 g</b> 3.6%	<b>GDA</b> <b>4.82 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Banan - 140g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W małym garnuszku zagotuj jedną szklankę mleka migdałowego, 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.

Smacznego!

