



Jaglanka z figą i makiem

★★★★★ (3)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

330 kcal / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 222.87 kcal 11.14%	Białko 6.58 g 13.16%	Węglowod. 34.91 g 12.93%	Tłuszcze 8.37 g 11.96%	Błonnik 6.74 g 26.96%	GDA 11.14%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 70g
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Mak niebieski - 20g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Figi, suszone - 56g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mak zalej wieczorem wodą. Rano odlej tę wodę na sitku i umieść go w garnku.

KROK 2: Kaszę jaglaną umieść na sitku i optucz pod bieżącą wodą, a następnie dodaj do maku. Do garnka dolej wodę, zagotuj i co jakiś czas mieszaj, do momentu, gdy cały płyn zostanie wchłonięty.

KROK 3: Przełóż zawartość garnka do miski i dodaj pozostałe, ulubione składniki. Smacznego!

