



Budyń jaglany z bananem na mleku 2%

★★★★★(4)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

326 kcal / 1 porcję (294 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 111.13 kcal 5.56%	Białko 3.68 g 7.36%	Węglowod. 20.91 g 7.74%	Tłuszcze 1.69 g 2.41%	Błonnik 0.90 g 3.6%	GDA 5.56 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 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, 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. Możesz doprawić budyń naturalnym ekstraktem z wanilii lub cynamonem.

Smacznego!

