



Jaglana kulki mocy

★★★★★(9)

25 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

122 kcal / 1 porcję (61 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 201.25 kcal 10.06% | Białko 14.01 g 28.02% | Węglowod. 34.97 g 12.95% | Tłuszcze 1.12 g 1.6% | Błonnik 1.84 g 7.36% | GDA 10.06% |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Ser twarogowy chudy - 100g (5 łyżek st ołowych)
- Daktyle, suszone - 20g
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu, odcedź.

KROK 2: Do jednej miseczki dodaj kaszę jaglaną, twaróg oraz miód. Zblenduj całość dokładnie na gładką masę.

KROK 3: Suszone owoce pokrój w małe kawałki i dodaj do masy. Nabieraj łyżeczką farsz i uformuj go w równej wielkości kulki.

*Odstaw kulki do lodówki na minimum godzinę.

Smacznego!

