



## Bananowy krem jaglany

★★★★★ (13)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**150 kcal** / 1 porcję (167 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>90.16 kcal</b> 4.51%	Białko <b>1.61 g</b> 3.22%	Węglowod. <b>19.97 g</b> 7.4%	Tłuszcze <b>0.69 g</b> 0.99%	Błonnik <b>0.52 g</b> 2.08%	<b>GDA</b> <b>4.51 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Mleko migdałowe - 115g (1/2 szklanki)
- Banan - 140g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Kurkuma - 3g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotowaną kaszę zmiksuj z pozostałymi dodatkami na gładki krem. Dopraw kurkumą.

Smacznego!

