



## Jaglana kulki rafaello

★★★★★ (5)

40 minut

6 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

236 kcal / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 160.53 kcal 8.03%	Białko 2.03 g 4.06%	Węglowod. 21.12 g 7.82%	Tłuszcze 8.46 g 12.09%	Błonnik 2.04 g 8.16%	<b>GDA</b> 8.03 %
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Mleko ryżowe - 360g (1 ½ szklanki)
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 70g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Miód pszczele - 72g (6 łyżeczek)
- Mleczko kokosowe - 160g (16 łyżek stołowych)



## Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kasze jaglaną ugotuj w 1 szklance mleka z połową szklanki wody przez ok. 15 minut.

KROK 2: Do garnka z ugotowaną kaszą dodaj mleczko kokosowe, połowę porcji wiórek kokosowych, miód i pół szklanki mleka. Ponownie zagotuj przez kolejne 10 minut.

KROK 3: Gęstą i ugotowaną masę zmiksuj blenderem przez ok. 5 minut.

KROK 4: Jeszcze ciepłą masę nabieraj łyżką, formuj kulki i obtaczaj je w reszcie wiórek kokosowych.

KROK 5: Uformowane i obtoczone kuleczki schładzaj w lodówce minimum 3-4 godziny, najlepiej całą noc.

Smacznego!

