



## Jaglanka na mleku z malinami i miksem nasion

★★★★★(2)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**352 kcal** / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>129.24 kcal</b> 6.46%	🥩 Białko <b>5.16 g</b> 10.32%	📦 Węglowod. <b>18.61 g</b> 6.89%	🍷 Tłuszcze <b>4.48 g</b> 6.4%	🌾 Błonnik <b>1.88 g</b> 7.52%	<b>GDA</b> <b>6.46 %</b>
-----------------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150g (2/3 szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 40g (1/3 szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Dynia, pestki - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Sezam, nasiona - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 5g (1/2 łyżki stołowej)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną podpraż na patelni, a następnie przetóż do rondelka. Zalej mlekiem i gotuj ok. 15 minut pod przykryciem.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę przetóż do miseczki, dodaj miód, maliny, pestki i nasiona.

Smacznego!

