



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 129.24 kcal 6.46%	Białko 5.16 g 10.32%	Węglowod. 18.61 g 6.89%	Tłuszcze 4.48 g 6.4%	Błonnik 1.88 g 7.52%	GDA 6.46 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeni - 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 przełóż do rondelka. Zalej mlekiem i gotuj ok. 15 minut pod przykryciem.

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

Smacznego!

