



Mała jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 131.71 kcal 6.59%	Białko 4.13 g 8.26%	Węglowod. 20.50 g 7.59%	Tłuszcze 4.64 g 6.63%	Błonnik 2.28 g 9.12%	GDA 6.59%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Maliny - 40g (⅓ szklanki)
- Dynia, pestki - 5g (½ łyżki stołowej)
- Słonecznik, nasiona - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sezam, nasiona - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Podpraż surową kaszę jaglaną w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Następnie dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Ugotowaną jaglankę przełóż do miseczki, następnie dodaj miód, maliny i posyp nasionami.

Smacznego!

