



## Mała jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**282 kcal** / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>120.34 kcal</b> 6.02%	Białko <b>2.16 g</b> 4.32%	Węglowod. <b>18.93 g</b> 7.01%	Tłuszcze <b>4.56 g</b> 6.51%	Błonnik <b>1.65 g</b> 6.6%	<b>GDA</b> <b>6.02%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 30g
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Figi świeże - 70g (sztućka)
- Żurawina suszona - 6g (½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)



### 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:** Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

**KROK 4:** Ugotowaną jaglankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.  
Smacznego!

