



## Budyń jaglany z musem daktylowo-rabarbarowym

★★★★★ (2)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**212 kcal** / 1 porcję (471 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>44.97 kcal</b> 2.25%	Białko <b>1.37 g</b> 2.74%	Węglowod. <b>11.01 g</b> 4.08%	Tłuszcze <b>0.42 g</b> 0.6%	Błonnik <b>2.33 g</b> 9.32%	<b>GDA</b> <b>2.25 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 240g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Banan - 140g
- Rabarbar - 1000g
- Daktyle, suszone - 50g
- Sok pomarańczowy - 120g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę jaglaną według sposobu przygotowania przedstawionego na opakowaniu. Odstaw ją na kilka minut pod przykryciem.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę zblenduj z obranym i pokrojonym bananem na gładki mus, dodając mleka w razie potrzeby.

**KROK 3:** Całość przetóż do miseczki. Przygotuj mus.

#### Mus daktylowo-rabarbarowy

**KROK 1:** Umieść w rondelku: łodygi rabarbaru, daktyle, sok z pomarańczy i cynamon i gotuj dopóki woda wyparuje oraz rabarbar i daktyle zmiękną.

**KROK 2:** Ostudź i zblenduj na gładki mus. Dodaj do wszystkiego.

**KROK 3:** Na przygotowany wcześniej budyń wyłoż na wierzchu mus, udekoruj truskawkami i prażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

