



Jaglany budyń bananowo – wiśniowy ze świeżymi owocami

★★★★★(1)

30 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

423 kcal / 1 porcję (374 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 113.27 kcal 5.66%	Białko 3.65 g 7.3%	Węglowod. 22.27 g 8.25%	Tłuszcze 1.50 g 2.14%	Błonnik 1.35 g 5.4%	GDA 5.66%
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500g (2 ¼ szklanki)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 100g
- Miód pszczeleli - 36g (3 łyżeczki)
- Płatki jaglane - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 140g
- Maliny - 50g (½ szklanki)
- Truskawki - 50g (⅓ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj do miękkości kaszę jaglaną. Mrożone wiśnie wrzuć do rondelka, dodaj odrobinę wody, gotuj do momentu rozmrożenia.

KROK 2. W kielichu blendera umieść kaszę, wiśnie, banana, mleko, miód. Blenduj do uzyskania kremowej, budyniowej masy.

KROK 3. Wlej budyń do misek, udekoruj świeżymi owocami, listkami mięty i płatkami jaglanymi.

Smacznego ;)

