



Kasza manna z jabłkiem i cynamonem

★★★★★ (14)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

282 kcal / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.04 kcal 4.35%	Białko 3.49 g 6.98%	Węglowod. 16.15 g 5.98%	Tłuszcze 1.28 g 1.83%	Błonnik 1.24 g 4.96%	GDA 4.35 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Kasza manna sucha - 36g
- Jabłko - 50g
- Cukier waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Odlej 1/3 porcji mleka, wsyp kaszkę i zamieszaj. Resztę mleka zagotuj w rondelku.

KROK 2: Do gotującego się mleka wlej namoczoną kaszkę, cały czas energicznie mieszając. Dodaj cukier waniliowy i zamieszaj i gotuj aż kaszka zgęstnieje.

KROK 3: Kaszkę przelej do miski, dodaj pokrojone w plasterki jabłko, całość posyp cynamonem.

Smacznego!

