



Śmietana z kaszy jaglanej

★★★★★ (16)

🕒 20 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

163 kcal / 1 porcję (122 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 134.17 kcal 6.71%	🥩 Białko 7.27 g 14.54%	🍞 Węglowod. 24.94 g 9.24%	🍷 Tłuszcze 1.84 g 2.63%	🌾 Błonnik 0.98 g 3.92%	GDA 6.71 %
--	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 150g
- Mleko sojowe - 330g (1 ½ szklanki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę najpierw podpraż nieco w rondelku, a następnie zalej wodą i ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu (około 15-20 minut pod przykryciem na wolnym ogniu). Ostudź.

KROK 2: Po wystudzeniu zblenduj ją dokładnie z pozostałymi składnikami do momentu, aż nie będzie już żadnej grudki, a cała masa będzie gładka i puszysta.

*Idealnie zmałkuje z połączeniu ze świeżymi ogórkami lub jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

