



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnia jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion



Średnia jaglanka na mleku migdałowym z malinami i miksem nasion

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

522 kcal / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 131.43 kcal 6.57%	Białko 4.21 g 8.42%	Węglowod. 18.33 g 6.79%	Tłuszcze 5.46 g 7.8%	Błonnik 2.05 g 8.2%	GDA 6.57%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Dynia, pestki - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)

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: Ugotowaną jaglankę przełóż do miseczki, następnie dodaj miód, maliny i posyp nasionami.

Smacznego!

