



## Duża jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**655 kcal** / 1 porcję (544 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>120.40 kcal</b> 6.02%	Białko <b>1.99 g</b> 3.98%	Węglowod. <b>18.51 g</b> 6.86%	Tłuszcze <b>4.83 g</b> 6.9%	Błonnik <b>1.59 g</b> 6.36%	<b>GDA</b> <b>6.02%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko kokosowe - 300g (1 ¼ szklanki)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



### 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:** Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

**KROK 4:** Ugotowaną jaglankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.  
Smacznego!

