



Budyń jaglany z bananem

★★★★★ (8)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

283 kcal / 1 porcję (294 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.44 kcal

4.82%



Białko

2.15 g

4.3%



Węglowod.

19.97 g

7.4%



Tłuszcze

1.16 g

1.66%



Błonnik

0.90 g

3.6%

GDA

4.82 %



Składniki

- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Banan - 140g
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym garnuszku zagotuj jedną szklankę mleka migdałowego, wsyp kaszę jaglaną i gotuj na małym ogniu dopóki kasza nie wchłonie całości mleka. Po ugotowaniu ma być miękka, może być nawet lekko rozgotowana. Jeśli dalej jest twarda i chrupiąca, dolej więcej mleka i gotuj do miękkości.

KROK 2: Dodaj do kaszy banana i ok pół szklanki mleka migdałowego. Zblenduj dokładnie tak, aby budyń miał aksamitną konsystencję.

*Tak przygotowany budyń najlepiej smakuj z ulubionymi owocami.

Smacznego!

