



Jaglanka z orzechami i bananami

★★★★★(3)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (354 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 86.11 kcal 4.31%	Białko 1.71 g 3.42%	Węglowod. 14.07 g 5.21%	Tłuszcze 3.00 g 4.29%	Błonnik 0.89 g 3.56%	GDA 4.31 %
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------

Składniki

- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Banan - 140g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz w zimnej wodzie. Ugotuj ją w lekko osolonym wrzątku (na szklankę kaszy przypada około 2,5 szklanki wody).

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokruszone banany suszone i posyp orzechami. Zalej podgrzanym mlekiem.

Rada: Jeśli chcesz pozbyć się goryczki z kaszy jaglanej przed ugotowaniem podpraż ją chwilę na suchej patelni. Możesz także dodać sproszkowaną witaminę C podczas gotowania.

* Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na pożywne i łatwe równie śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowe, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, seleniu i magnezu.

Smacznego!

