



## Budyń jaglany z musem daktylowo-rabarbarowym

★★★★★ (2)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**212 kcal** / 1 porcję (471 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                      |                                   |                                   |                            |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>44.97 kcal</b><br>2.25% | Białko<br><b>1.37 g</b><br>2.74% | Węglowod.<br><b>11.01 g</b><br>4.08% | Tłuszcze<br><b>0.42 g</b><br>0.6% | Błonnik<br><b>2.33 g</b><br>9.32% | <b>GDA</b><br><b>2.25%</b> |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 240g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Banan - 140g
- Rabarbar - 1000g
- Daktyle, suszone - 50g
- Sok pomarańczowy - 120g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę jaglaną według sposobu przygotowania przedstawionego na opakowaniu. Odstaw ją na kilka minut pod przykryciem.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę zblenduj z obranym i pokrojonym bananem na gładki mus, dodając mleka w razie potrzeby.

**KROK 3:** Całość przetóż do miseczki. Przygotuj mus.

#### Mus daktylowo-rabarbarowy

**KROK 1:** Umieść w rondelku: łodygi rabarbaru, daktyle, sok z pomarańczy i cynamon i gotuj dopóki woda wyparuje oraz rabarbar i daktyle zmiękną.

**KROK 2:** Ostudź i zblenduj na gładki mus. Dodaj do wszystkiego.

**KROK 3:** Na przygotowany wcześniej budyń wyłóż na wierzchu mus, udekoruj ruskawkami i prażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

