



Bananowy krem jaglany

★★★★★ (13)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (167 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 90.16 kcal 4.51%	🥩 Białko 1.61 g 3.22%	🍞 Węglowod. 19.97 g 7.4%	👉 Tłuszcze 0.69 g 0.99%	🌾 Błonnik 0.52 g 2.08%	GDA 4.51 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Mleko migdałowe - 115g (1/2 szklanki)
- Banan - 140g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Kurkuma - 3g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotowaną kaszę zmiksuj z pozostałymi dodatkami na gładki krem. Dopraw kurkumą.

Smacznego!

