



Kasza jęczmienna z owocami na ciepło

★★★★★(3)

55 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 248.21 kcal 12.41%	Białko 5.81 g 11.62%	Węglowod. 39.69 g 14.7%	Tłuszcze 9.52 g 13.6%	Błonnik 5.87 g 23.48%	GDA 12.41%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 30g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 50g (1/3 szklanki)
- Syrop z agawy - 48g (6 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Kaszę ugotuj wg przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Ugotowaną kaszę wymieszaj z płatkami owsianymi, syropem z agawy, orzechami i płatkami migdałowymi. Na wierzchu utóż borówki i maliny. Piecz ok. 25 minut.

Smacznego!

