



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglanka na mleku z malinami i miksem nasion



## Jaglanka na mleku z malinami i miksem nasion

★★★★★(2)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**352 kcal** / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                   |                                      |                                   |                                   |                             |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>129.24 kcal</b><br>6.46% | Białko<br><b>5.16 g</b><br>10.32% | Węglowod.<br><b>18.61 g</b><br>6.89% | Tłuszcze<br><b>4.48 g</b><br>6.4% | Błonnik<br><b>1.88 g</b><br>7.52% | <b>GDA</b><br><b>6.46 %</b> |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 40g (1/3 szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Dynia, pestki - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Sezam, nasiona - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 5g (1/2 łyżki stołowej)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną podpraż na patelni, a następnie przetóż do rondelka. Zalej mlekiem i gotuj ok. 15 minut pod przykryciem.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę przetóż do miseczki, dodaj miód, maliny, pestki i nasiona.

Smacznego!

