



Mała jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

282 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 120.34 kcal 6.02%	Białko 2.16 g 4.32%	Węglowod. 18.93 g 7.01%	Tłuszcze 4.56 g 6.51%	Błonnik 1.65 g 6.6%	GDA 6.02%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 30g
- Mleko kokosowe - 120g (1/2 szklanki)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Żurawina suszona - 6g (1/2 łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Podpraż surową kaszę jaglaną w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Następnie dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

KROK 4: Ugotowaną jaglankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
Smacznego!

