



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnia jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami



## Średnia jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**529 kcal** / 1 porcję (458 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                   |                            |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>115.41 kcal</b><br>5.77% | Białko<br><b>1.97 g</b><br>3.94% | Węglowod.<br><b>17.78 g</b><br>6.59% | Tłuszcze<br><b>4.60 g</b><br>6.57% | Błonnik<br><b>1.61 g</b><br>6.44% | <b>GDA</b><br><b>5.77%</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 16g (4 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!

