



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

### 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!

