



## Jaglankowe mango lassi

★★★★★(1)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**279 kcal** / 1 porcję (327 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>85.38 kcal</b> 4.27%	Białko <b>2.34 g</b> 4.68%	Węglowod. <b>17.57 g</b> 6.51%	Tłuszcze <b>0.96 g</b> 1.37%	Błonnik <b>0.97 g</b> 3.88%	<b>GDA</b> <b>4.27 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 100g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 50g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Obierz mango, pokrój w kawałki dokładnie obierając z miąższu pestkę. Ugotuj kaszę jaglaną.

**KROK 2.** Wrzuć obrane mango do kielicha blendera, dodaj jogurt, miód, mocno schłodzoną wodę, ugotowaną kaszę. Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli będzie zbyt gęste, dolej trochę wody.

Smacznego!

