



Jaglanka z figą i makiem

★★★★★ (3)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

330 kcal / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
222.87 kcal	6.58 g	34.91 g	8.37 g	6.74 g	11.14%
11.14%	13.16%	12.93%	11.96%	26.96%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 70g
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Mak niebieski - 20g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Figi, suszone - 56g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mak zalej wieczorem wodą. Rano odlej tę wodę na sitku i umieść go w garnku.

KROK 2: Kaszę jaglaną umieść na sitku i optucz pod bieżącą wodą, a następnie dodaj do maku. Do garnka dolej wodę, zagotuj i co jakiś czas mieszaj, do momentu, gdy cały płyn zostanie wchłonięty.

KROK 3: Przełóż zawartość garnka do miski i dodaj pozostałe, ulubione składniki. Smacznego!

