



## Budyń jaglany z bananem na mleku 2%

★★★★★(4)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**326 kcal** / 1 porcję (294 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>111.13 kcal</b> 5.56%	Białko <b>3.68 g</b> 7.36%	Węglowod. <b>20.91 g</b> 7.74%	Tłuszcze <b>1.69 g</b> 2.41%	Błonnik <b>0.90 g</b> 3.6%	<b>GDA</b> <b>5.56 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 345g (1 ½ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Banan - 140g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W małym garnuszku zagotuj jedną szklankę mleka, wsyp kaszę jaglaną i gotuj na małym ogniu dopóki kasza nie wchłonie całości mleka. Po ugotowaniu ma być miękka, może być nawet lekko rozgotowana. Jeśli dalej jest twarda i chrupiąca, dolej więcej mleka i gotuj do miękkości.

**KROK 2:** Dodaj do kaszy banana i ok pół szklanki mleka migdałowego. Zblenduj dokładnie tak, aby budyń miał aksamitną konsystencję.

\*Tak przygotowany budyń najlepiej smakuj z ulubionymi owocami. Możesz doprawić budyń naturalnym ekstraktem z wanilii lub cynamonem.

Smacznego!

