



Budyń jaglany z musem daktylowo-rabarbarowym

★★★★★ (2)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

212 kcal / 1 porcję (471 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

44.97 kcal

2.25%



Białko

1.37 g

2.74%



Węglowod.

11.01 g

4.08%



Tłuszcze

0.42 g

0.6%



Błonnik

2.33 g

9.32%

GDA

2.25 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 240g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Banan - 140g
- Rabarbar - 1000g
- Daktyle, suszone - 50g
- Sok pomarańczowy - 120g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według sposobu przygotowania przedstawionego na opakowaniu. Odstaw ją na kilka minut pod przykryciem.

KROK 2: Ugotowaną kaszę zblenduj z obranym i pokrojonym bananem na gładki mus, dodając mleka w razie potrzeby.

KROK 3: Całość przelóż do miseczki. Przygotuj mus.

Mus daktylowo-rabarbarowy

KROK 1: Umieść w rondelku: łodygi rabarbaru, daktyle, sok z pomarańczy i cynamon i gotuj dopóki woda wyparuje oraz rabarbar i daktyle zmiękną.

KROK 2: Ostudź i zblenduj na gładki mus. Dodaj do wszystkiego.

KROK 3: Na przygotowany wcześniej budyń wyłóż na wierzchu mus, udekoruj truskawkami i prażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

