



Jaglanka na mleku kokosowym z rabarbarem

★★★★★ (7)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

345 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 149.71 kcal 7.49%	Białko 2.31 g 4.62%	Węglowod. 15.07 g 5.58%	Tłuszcze 9.33 g 13.33%	Błonnik 1.11 g 4.44%	GDA 7.49 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleczko kokosowe - 230g (szklanka)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Rabarbar - 110g
- Herbata owocowa, napar bez cukru - 60g (1/4 szklanki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wsyp wcześniej przepłukaną kaszę jaglaną i podpraż ją przez około 3-4 minuty. Następnie zalej dwukrotnie większą ilością wody i gotuj ją 15 minut pod przykryciem

KROK 2: Do ugotowanej i odcedzonej kaszy jaglanej dodaj mleko kokosowe, cukier oraz sól i całość gotuj 5 - 8 minut.

KROK 3: Rabarbar pokrój w kostkę, dodaj napar z hibiskusa oraz cukier. Gotuj całość w małym garnuszku 5 - 6 minut.

*Gorącą jaglankę przełóż do miseczek, podawaj z rabarbarem.

Smacznego!

