



Jaglane kulki mocy

★★★★★ (9)



25 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

122 kcal / 1 porcję (61 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

201.25 kcal

10.06%



Białko

14.01 g

28.02%



Węglowod.

34.97 g

12.95%



Tłuszcze

1.12 g

1.6%



Błonnik

1.84 g

7.36%

GDA

10.06%



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 50g
- Ser twarogowy chudy - 100g (5 łyżek stołowych)
- Daktyl, suszone - 20g
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jagłaną według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu, odcedź.

KROK 2: Do jednej miseczki dodaj kaszę jagłaną, twaróg oraz miód. Zblenduj całość dokładnie na gładką masę.

KROK 3: Suszone owoce pokrój w małe kawałki i dodaj do masy. Nabieraj łyżeczką farsz i uformuj go w równiej wielkości kulki.

*Odstaw kulki do lodówki na minimum godzinę.

Smacznego!

