



Kasza jęczmienna z owocami na ciepło

★★★★★(3)



55 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
248.21 kcal	5.81 g	39.69 g	9.52 g	5.87 g	12.41 %
12.41%	11.62%	14.7%	13.6%	23.48%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 30g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 50g (1/3 szklanki)
- Syrop z agawy - 48g (6 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Kaszę ugotuj wg przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Ugotowaną kaszę wymieszaj z płatkami owsianymi, syropem z agawy, orzechami i płatkami migdałowymi. Na wierzchu ułóż borówki i maliny. Piecz ok. 25 minut.

Smacznego!

