



Jaglanka z karmelizowanymi brzoskwiniami i borówkami

★★★★★ (49)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

104.84 kcal

5.24%



Białko

3.23 g

6.46%



Węglowod.

16.66 g

6.17%



Tłuszcze

3.15 g

4.5%



Błonnik

0.99 g

3.96%

GDA**5.24%**

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę ugotuj na mleku według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Brzoskwinie umyj i pokrój w dużą kostkę. W rondelku rozpuść masło, wsyp 1 łyżkę cukru i dorzuć pokrojoną brzoskwinie. Potrząsaj delikatnie patelnią, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

KROK 3: Jaglankę wyłóż do miseczek, na niej ułóż owoce oraz łyżkę gęstego jogurtu naturalnego. Na sam koniec dodaj borówki.

Smacznego!

