



Duża jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

655 kcal / 1 porcję (544 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

120.40 kcal

6.02%



Białko

1.99 g

3.98%



Węglowod.

18.51 g

6.86%



Tłuszcze

4.83 g

6.9%



Błonnik

1.59 g

6.36%

GDA

6.02%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko kokosowe - 300g (1 ¼ szklanki)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Podpraż surową kaszę jaglaną w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Następnie dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

KROK 4: Ugotowaną jaglankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
Smacznego!

