



JAGLANKA Z MUSEM BANANOWYM I MASŁEM ORZECHOWYM

Składniki na 2 porcje (430 g):

- 115 g przecieru bananowego PURENA
- 40 g suchej kaszy jaglanej (ok. 4 łyżki)
- 250 ml mleka krowiego lub roślinnego (1 szklanka)
- 25 g masła orzechowego
- migdały
- opcjonalnie: jogurt/melisa/owoce

SPOSÓB WYKONANIA:



1 Kaszę jaglaną wysypać na sitko i przepłukać wrzątkiem.



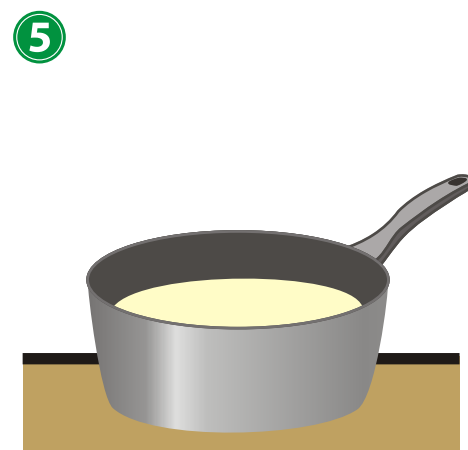
2 Następnie przepłukać zimną wodą.



3 Ponownie przepłukać wrzątkiem, żeby pozbyć się goryczki.



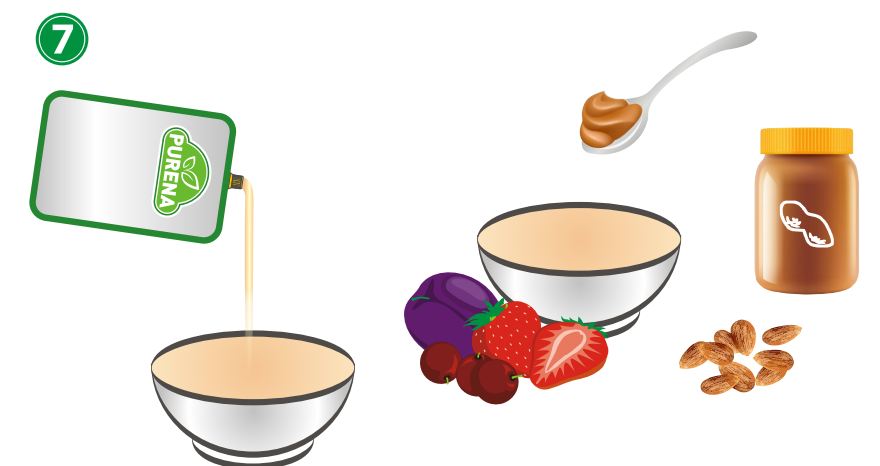
4 Kaszę jaglaną podgrzać z mlekiem.



5 Zdjąć z ognia.



6 Na patelni podprażyć migdały. Posolić do smaku.



7 Jaglankę podawać z przecierem bananowym, masłem orzechowym i prażonymi migdałami. Można też dodać owoce, jogurt lub melisę.



Wartości odżywcze:

100 g
128 kcal

1 porcja
276 kcal

Gotową jaglankę spożyć w przeciągu 24 h.
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.