

Śniadanie: Brzoskwinowy budyń jaglany



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza jaglana	24 g (2 łyżki)
mleko migdałowe	125 ml (ok. 1/2 szklanki)
banan	1 szt. (ok. 110 g)
brzoskwinia	1 szt. (ok. 156 g)
daktyle suszone	2 szt. (ok. 12 g)
orzechy włoskie	3 szt. (ok. 9 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W garnku umieść kaszę, posiekane daktyle oraz mleko i gotuj przez 15-20 minut, aż kasza wsiąknie cały płyn.
2. Owoce obierz i pokrój.
3. Zawartość garnka oraz owoce umieść w naczyniu blendera i zmiksuj na gładki krem.
4. Budyń przełóż do miseczki i posyp posiekanymi orzechami.