

# Budyń jaglany z musem z mango

## Przepis

---

### Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 3 minuty

Liczba porcji: 2

Czas gotowania: 21 minut

---

### Użyte akcesoria :

- nóż

---

### Przygotowanie :

1. 100 g kaszy jaglanej kilkakrotnie przepłukać zimną oraz gorącą wodą (np. na sicie).
  2. W naczyniu umieścić nóż, przełożyć kaszę jaglaną, dolać 350 g mleka.  
Podgrzewać – czas 20 min, temp. 90°C, prędkość 1
  3. Kaszę zmiksować czas 30 sekund, prędkość 12.
  4. Zawartość naczynia przełożyć do miseczek, na wierzchu rozłożyć pulpę z mango i obficie posypać płatkami migdałowymi.
- 

### Wskazówki :

1. Zamiast ksylitolu można użyć syropu klonowego, miodu lub cukru (Uwaga! zmieni się kaloryczność dania.)
2. W miejsce pulpy z mango sprawdzi się mus z truskawek, malin lub innych ulubionych owoców.
3. Kaloryczność 1 porcji: 440 kcal, B/T/W – 15,5 g/11,7g/72g