

Jaglanka z masłem orzechowym i bananem

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 3 minuty

Liczba porcji: 2

Czas gotowania: 20 minut

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

1. 100 g kaszy jaglanej kilkakrotnie przepłukać wodą (np. na sicie).
 2. W naczyniu umieścić nóż, przełożyć kaszę jaglaną, dolać 400 g mleka.
Podgrzewać – czas 20 min, temp. 90°C, prędkość 1
 3. Dodać 2 łyżki masła orzechowego oraz 2 łyżeczki ksylitolu. Wymieszać – czas 15 s, obroty 1.
 4. Jaglankę przełożyć do miski, na wierzchu rozłożyć banana pokrojonego w półplasterki.
-

Wskazówki :

Zamiast ksylitolu można użyć syropu klonowego, miodu lub cukru (Uwaga! zmieni się kaloryczność dania.)

Kaloryczność 1 porcji: 446 kcal

B/T/W – 16,4 g/ 4,4 g/67,3 g