

ZADANIE 4

Pomysł na coś na drugie śniadanie

Kasza jaglana z brzoskwiniami, rodzynkami i orzechami

Składniki:

3 łyżki kaszy

¾ szklanki mleka

1 szt. brzoskwini

4 g rodzynek (niecała łyżka)

5 g orzechów

szczypta cynamonu

Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj w mleku do momentu wchłonięcia płynu
2. Pod koniec gotowania wrzuć rodzynki i pokrojoną brzoskwinię
3. Dopraw cynamonem. Posyp po wierzchu posiekanymi orzechami włoskimi

Wartości:

276 g | 288 kcal

Przedstawiony przepis zawiera składniki na 1 porcję.

Smacznego

