

II ŚNIADANIE

KASZA CYNAMONOWA



BEZ DODATKU
CUKRU



20min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

3/5 szkl. mleka 2%, Pulos	150ml
1 szt. jabłka	180g
kasza jaglana	30g
1 łyżeczka cynamonu	4g

281 kcal B: 9,1g W: 53,8g T: 4,6g

 1,44 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3/5 szkl. mleka 2%, Pulos	150ml
1,5 szt. jabłka	270g
kasza jaglana	30g
1 łyżeczka cynamonu	4g

326 kcal B: 9,5g W: 64,7g T: 5g

 1,75 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

4/5 szkl. mleka 2%, Pulos	200ml
1 i 1/4 szt. jabłka	225g
kasza jaglana	40g
1 łyżeczka cynamonu	4g

364 kcal B: 12g W: 68,9g T: 6,1g

 1,86 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę dokładnie przepłukać.
2. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
3. Wszystkie składniki umieścić w garnku i gotować ok. 15min (aż kasza zrobi się miękka i wchłonie płyn).