Budyń jaglany z malinami

Kuchnia Letycji

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 100 g
- banan - 1 szt.
- mleko roślinne, np. ryżowe - 2 szklanka
- maliny - 2 garść

Dodatkowe info:

Kasza jaglana zawiera rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, dzięki czemu działa leczniczo na stawy. Zapewnia zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci oraz zapobiega odkładaniu się cholesterolu w naczyniach krwionośnych. Krzem wpływa także na przemianę materii, ułatwiając odchudzanie. Kasza jaglana to także źródło witamin z grupy B, witaminy E oraz lecytyny wzmacniającej pamięć i koncentrację. Nie zawiera ona glutenu, dlatego nadaje się dla osób na diecie lekkostrawnej czy bezglutenowej, a także dla małych dzieci. Jest zasadotwórcza, dlatego tak ważne jest wprowadzenie jej do naszej codziennej zakwaszonej diety, niekorzystnej dla organizmu.

Maliny są bogatym źródłem witaminy C i kwasu foliowego - niezbędnych dla organizmu przeciwutleniaczy, witaminy B3 - uczestniczącej w tworzeniu czerwonych ciałek krwi, hamującej toksyczne działanie związków chemicznych i leków, regulującej poziom cholesterolu we krwi, oddziałującej korzystnie na system nerwowy i stan psychiczny. Zawierają też pewną dawkę substancji mineralnych - potasu, magnezu, cynku i manganu. Mają właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i rozkurczowe. Dzięki obecności małych pestek w malinach, które nie są trawione przez organizm człowieka i sporej dawce błonnika w nich zawartej, owoce te skutecznie oczyszczają przewód pokarmowy z zalegających w nim niestrawionych resztek pokarmowych. Maliny są więc zalecane w dietach odchudzających.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną gotujemy w małym garnku, w półtorej szklanki mleka roślinnego, np. ryżowego, aż będzie miękka i wchłonie prawie całe mleko.

KROK 2: Do ugotowanej kaszy wlewamy jeszcze pół szklanki mleka ryżowego i dodajemy banana. Blendujemy kilka minut do uzyskania w miarę jednolitej konsystencji puddingu.

KROK 3: Podajemy na ciepło lub na zimno z malinami.