Jaglanka Sportowca

Katarzyna Kachel

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Kasza jaglana - 100 g
- Mleko roślinne - 1 szklanka
- Woda - 1/3 szklanka
- cukier kokosowy lub syrop klonowy (opcjonalnie) - 1 łyżka
- Fistaszki - orzechy ziemne świeżo wyłuskane - 50 g
- Banan - 1 szt.
- Sól - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotować na mleku i wodzie. Można dodać odrobinę słodu jeśli ktoś ma ochotę na słodszą wersję. W blenderze umieścić orzechy ziemne i przez 2 min mielić na wysokich obrotach. Dodać 1/2 banana oraz szczyptę soli i dalej mielić do uzyskania gładkiej masy.

KROK 2: Jaglankę przełożyć do miseczki, na wierzch umieścić orzechowo-bananowe masło i udekorować plasterkami banana z niewykorzystanej połówki.