




## Budyń jaglany z owocami i orzechami

 biogol

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 35 min

 2 porcje

### Składniki:

kasza jaglana ugotowana - 1 szklanka  
mleko roślinne np. owsiane bez cukru - 2 szklanka  
banan - 1 szt.  
Dodatki: -  
pomarańcza - 1 szt.

borówki - 2 garść  
truskawki - 6 szt.  
orzechy laskowe lub inne - 2 garść  
nasiona chia - 2 łyżeczka  
mus owocowy - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jeśli nie mamy kaszy gotujemy 1/2 szklanki przepłukanej kaszy jaglanej w 1 i 1/2 szklance wody.

**KROK 2:** Do kaszy dodajemy 2 szklanki napoju roślinnego i lekko podgrzewamy. Dodajemy pokrojonego w kawałki banana i miksujemy wszystko na gładki krem. Przekładamy do misek.

**KROK 3:** Budyń posypujemy orzechami, nasionami i pokrojonymi owocami, polewamy musem owocowym - opcjonalnie.