Budyń z kuskus

fit_runner

Polecane na: **desery, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- banan - 1 szt.
- kasza kuskus - 1/4 szklanka
- wrzątek -
- płatki migdałowe - trochę
- cynamon - szczypta
- karob - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Taki "budyń" jest super przekąską po treningu, aby uzupełnić węglowodany. Jest również bardzo smaczny dla dzieci. Myślę, że na śniadanie również można go zjeść. :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę wsypać do garnka. Wlać wrzątek trochę ponad poziom kaszy, przykryć i zostawić na kilka minut.

KROK 2: Kiedy kasza wchłonie wodę, zblendować ją z bananem, karobem, cynamonem i miodem.

KROK 3: Nałożyć do miseczki i posypać płatkami migdałowymi.