Jaglanka makowa z owocami i migdałami

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jaglanka makowa Bio Planet - 1 opakowanie
- mrożone wiśnie, żurawiny i maliny - 1 garść
- migdały z płatkach lub ulubione orzechy - 4 łyżeczka
- kiwi - 1 szt.
- woda - 2 szklanka

Dodatkowe info:

Jaglankę doceniają piłkarze i sportowcy. Kasza jaglana działa odkwaszająco, jest lekkostrawna i ma mnóstwo dobroczynnych właściwości. Zawiera lecytynę, która poprawia pamięć i koncentrację, krzemionkę, która ma wpływ na wygląd skóry i paznokci, dużo witamin z grupy B potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Jest bogatym źródłem antyoksydantów, które hamują działanie wolnych rodników. Nie zawiera glutenu. Przyda się jej spożywania kiedy dopadła nas infekcja wirusowa (ma właściwości przeciwwirusowe) jest dobrym lekarstwem na katar. Jedyny jej minus to dość wysoki IG i nie jest wskazana dla osób z cukrzycą.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotuj jaglankę według wskazań producenta.

KROK 2: Przygotuj swoje ulubione owoce i orzechy.

KROK 3: Gorącą jaglankę wyłóż na miseczki

i dodaj owoce i orzechy.