





Jaglanka na bogato

 Barbara Strużyna

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

kasza jaglana - 1 szklanka
woda do gotowania kaszy - 2 szklanka
napój roślinny - 1 szklanka
wanilia - - szczypta

jabłka - 2 szt.
syrop z kwiatów czarnego bzu - 2 łyżka
granola proteinowa żurawina i cynamon - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną płuczemy kilkakrotnie w wodzie. Zalewamy wodą, zagotowujemy i gotujemy na najmniejszym ogniu pod przykryciem, bez mieszania ok. 20 minut. Zalewamy napojem roślinnym, dodajemy wanilię, mieszamy. Opcjonalnie możemy dodać trochę miodu lub syropu klonowego.

KROK 2: W oddzielnym garnuszku prażymy obrane, pokrojone w kawałki jabłka na odrobinie wody z dodatkiem syropu z kwiatów czarnego bzu. Gotujemy jabłka pod przykryciem ok. 10-15 minut, aż się rozpadną i powstanie owocowy sosik.

KROK 3: Kaszę jaglaną przekładamy do talerzyków, polewamy jabłkami i posypujemy granolą.

Smacznego!