Jaglanka z jabłkiem, bananem i cynamonem

wegeweda

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- sucha kasza jaglana - 1/2 szklanka
- napój migdałowy - 1 szklanka
- jabłko - 1 szt.
- banan - 1 szt.
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- syrop klonowy - 2 łyżka
- masło roślinne - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do rondelka wsyp przepłukaną na sicie kaszę jaglaną. Zalej napojem migdałowym i gotuj pod przykryciem, aż kasza stanie się miękka i wchłonie cały płyn. W tym czasie przygotuj prażone jabłka. Obierz jabłko ze skóry, usuń gniazdo nasienne i pokrój jabłko na mniejsze kawałki. W garnuszku rozgrzej łyżeczkę oleju kokosowego lub masła roślinnego, dodaj jabłka, 1 łyżkę syropu klonowego, cynamon i praż przez kilka minut, aż jabłka zmiękną, ale się nie rozpadną. Do ugotowanej kaszy dodaj jedną łyżkę syropu klonowego i wymieszaj. Kaszę przełóż do miseczek. Na wierzch wyłóż uprażone jabłka i pokrojonego w plastry banana.