




Wegański budyn jaglany

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kasza jaglana - 50 g
banan - 1/2 szt.
miód - 1 łyżka

mleko kokosowe - 1/2 szklanka
truskawki mrożone - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: -kaszę delikatnie podprażamy na patelni. Następnie przekładamy do garnka, zalewamy mlekiem kokosowym. Gotujemy około 20 min pod przykryciem aż kasza będzie miękka.

-dodajemy banana, miód i blendujemy na gęsty krem. Jeśli budyn będzie zbyt gęsty można dodać więcej mleczka.

-truskawki rozmrażamy (proponuję to zrobić na parze). Część owoców blendujemy, a resztę zostawiamy w całości.

-Budyń przekładamy do miseczki, a na wierzch polewamy musem truskawkowym oraz układamy resztę owoców.