Wegański budyń 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 budyń 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.