



całość: 317 kcal

## Budyń z kaszy jaglanej i mango

### Składniki:

3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej  
5 łyżeczek mleka kokosowego  
½ łyżeczki miodu  
1 mango  
garść malin  
garść borówek

### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Do blendera przesypać ugotowaną kaszę jaglaną, dodać mleko kokosowe, miód. Wszystkie składniki należy dokładnie zmiksować. Mango rozgnieść widelcem lub zmiksować w blenderze. Przełożyć do słoika w następującej kolejności: kasza jaglana, następnie zmiksowane mango, maliny i borówki.

POTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
WEGAŃSKAPOTRAWA  
BEZ DROżdżyPOTRAWA  
BEZGLUTENOWA