

Jaglanka z cynamonem

Jaglanka z cynamonem – rozgrzewający początek dnia

Jaglanka z cynamonem to **prawdziwy skarb śniadaniowy**, który rozgrzeje każdy poranek. Delikatna kasza jaglana, przepłukana trzykrotnie wodą, aby pozbyć się charakterystycznej goryczki, gotowana jest powoli w mleku roślinnym z dodatkiem aromatycznych wiórków kokosowych. Po około 20 minutach gotowania, gdy kasza wchłonie płyn i nabierze kremowej konsystencji, wystarczy dodać odrobinę ulubionego słodzidła, aby stworzyć *idealną bazę* pod pyszne śniadanie. Całość dopełnia szczerze posypyany cynamon oraz świeże owoce sezonowe.

Dla kogo?

Ta jaglanka to **doskonały wybór dla osób poszukujących bezglutenowej alternatywy** dla tradycyjnych śniadań. Sprawdzi się zarówno u miłośników zdrowego odżywiania, jak i u tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z kaszą jaglaną. Jest lekkostrawna, a jednocześnie sycąca, co czyni ją idealnym posiłkiem dla całej rodziny.

Na jaką okazję?

Jaglanka z cynamonem sprawdzi się jako **codzienny, pożywny posiłek poranny**, ale może być również eleganckim śniadaniem na specjalne okazje. Podana w pięknych miseczkach z artystycznie ułożonymi owocami zachwyci gości podczas śniadaniowego brunchu czy rodzinnego spotkania.

Czy wiesz, że?

Kasza jaglana jest *bogata w magnez i witaminy z grupy B*, a cynamon nie tylko nadaje wspaniały aromat, ale również pomaga regulować poziom cukru we krwi. To połączenie sprawia, że jaglanka jest nie tylko smaczna, ale i niezwykle wartościowa dla organizmu.

Dla urozmaicenia

Wypróbuj różne warianty tej jaglanki, dodając **prażone orzechy**, nasiona chia, świeże jagody lub plasterki banana. Możesz również eksperymentować z przyprawami – kardamon, wanilia czy gałka muskatołowa nadadzą potrawie nowy, intrygujący charakter.