

Kasza jagłana z bananem i bakaliami

Kasza jagłana z bananem i bakaliami – pożywna przekąska na każdą porę dnia

Delikatna kasza jagłana w połączeniu ze słodkimi bananami i aromatycznymi bakaliami tworzy harmonijną kompozycję smaków, która zachwyci każde podniebienie. To danie, które łączy w sobie prostotę przygotowania z bogactwem wartości odżywczych. Kasza jagłana, przepłukana gorącą wodą i ugotowana na mleku, nabiera kremowej konsystencji, idealnie komponującej się z soczystymi morelami, chrupiącymi orzechami i słodkimi rodzynkami.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla osób aktywnych, zabieganych i dbających o zdrowie. Kasza jagłana bez glutenu sprawdzi się doskonale w diecie osób z celiakią lub nietolerancją glutenu. To także świetny wybór dla wszystkich, którzy szukają pożywnego posiłku, który doda energii na długie godziny bez uczucia ciężkości.

Na jaką okazję?

Doskonała jako drugie śniadanie, przekąska w ciągu dnia lub lekka kolacja. Sprawdzi się zarówno na ciepło, jak i na zimno, co czyni ją idealnym daniem „pudełkowym” do zabrania do pracy czy szkoły. Możesz przygotować ją wieczorem, a rano cieszyć się gotowym posiłkiem.

Czy wiesz, że?

Kasza jaglana w połączeniu z suszonymi morelami dostarcza organizmowi cennej miedzi (50% dziennego zapotrzebowania), która wspiera układ odpornościowy i nerwowy. Ponadto kasza jaglana zawiera witaminy z grupy B, żelazo, magnez i potas, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie o cynamon, kardamon lub wanilię dla głębszego aromatu. Spróbuj także dodać świeże owoce sezonowe, jogurt naturalny lub miód dla dodatkowej słodyczy. Zimą rozgrzej się, dodając odrobinę imbiru lub kurkumy.