

**Julia Jędrzejczak**

## **Przepis na 2 porcje zdrowego deseru**

**1. Nazwa potrawy: Budyń pomarańczowo jaglany**

**2. Zdjęcie potrawy:**



**3. Wykorzystane produkty/surowce wraz z gramaturą ( ilością) na 2 porcje:**

Pomarańcza 239g. (1 sztuka)  
Mleczko kokosowe lightlidl 200g. (0,5 sztuki)  
Kasza jaglana 100g. (0,5 szklanki)  
Sól 3g. (0,5 łyżeczki)  
Miód 12g. (1 łyżeczka)  
Woda 200g. (1 szklanka)  
(gorzka czekolada – 70% kakao do dekoracji)

**4. Opis sposobu wykonania deseru:**

Kaszę jaglaną zalać wodą, odstawić na noc (8h). Przepłukać na sicie pod strumieniem ciepłej wody. Przełożyć do rondelka, wlać mleko kokosowe i wodę, sól, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem ok.30 minut aż kasza się rozgotuje i wchłonie płyn. Zmiksować w pojemniku blendera stojącego lub ręcznego razem z cząstkami pomarańczy, aż budyń będzie gładki i jedwabisty. Dodać miód.

**5. Opis wartości odżywczej proponowanego deseru, czyli wyjaśnienie dlaczego ten deser jest zdrowy?**

398 kcal

Białko 8,25g  
Węglowodany 57.3g  
Tłuszcz 15.3g

Jest to dobrze zrównoważony pod względem składników odżywczych zdrowy deser.  
Nie zawierający cukrów prostych.