

## FIT ŚNIADANIE: Jaglanka z mleczkiem kokosowym i bakaliami



## Składniki

100 g płatków jaglanych  
100 ml wody  
150 ml mleczka  
kokosowego  
2 - 3 daktyle  
10 g migdałów  
10 g orzechów laskowych  
1 łyżeczka pestek  
słonecznika  
10 g wiórek kokosowych  
1 łyżka miodu  
1 łyżeczka oleju  
kokosowego  
2 łyżeczki karobu  
1/4 łyżeczki cynamonu  
erytrytol (opcjonalnie)

## Opis wykonania

Pyszna śniadaniowa propozycja: jaglanka na słodko!

Jaglanka na mleczku kokosowym i wodzie, z dodatkiem bakalii pozwoli Ci zacząć nowy dzień ze zdwojoną energią!

Opis przygotowania:

Mleczko kokosowe umieść w garnku i gotuj na niewielkim gazie. Dodaj cynamon, karob, miód i erytrytol (opcjonalnie). Pozostaw na wolnym ogniu przez około 2 - 3 minuty.

Zagotuj wodę i zalej nią płatki.

Dodaj orzechy, słonecznik, wiórki kokosowe, daktyle i olej kokosowy. Wymieszaj i odstaw, aż płatki wchłoną wodę.

Następnie zalej masę ciepłym, aromatycznym mleczkiem kokosowym.