KIKKOMAN

Kasza jaglana z karmelizowanym bananem

Czas ogółem **25 min** **5 min** Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.778 kJ / 664 kcal

Tłuszcz: **27,9 g** Białko: **15 g**
Węglowodany: **86,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

120 g	kaszy jaglanej (waga przed ugotowaniem)
200 ml	mleczka kokosowego
1 łyżka	syropu klonowego
Dodatkowo	
2	banany
2 łyżki	syropu klonowego
1 łyżeczka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	kakao
1 łyżka	obranych pistacji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kaszę przepłucz zimną wodą, a następnie sparz wrzątkiem. Zalej podwójną ilością wody i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 12 minut, aż kasza wchłonie całą wodę.

Krok 2

Do ugotowanej kaszy dodaj syrop klonowy i mleczko kokosowe. Wymieszaj i przykryj na 5 minut.

Krok 3

Banany przekrój wzdłuż.

Krok 4

Olej sezamowy, sos sojowy i syrop klonowy podgrzej na patelni. Dodaj banany i skarmelizuj je z obu stron.

Krok 5

Kaszę przełóż do misek. Banany ułóż na wierzchu. Całość posyp kakao i pistacjami lub innymi orzechami, które lubisz.