



Kasza jaglana

Kasza jaglana powstaje z prosa. Jest bogata w krzem i żelazo. Dobrze wpływa na stawy i kości. Jest też źródłem lecytyny, która poprawia działanie naszego systemu nerwowego. Zawiera dużo witamin z grupy B. [Kasza jaglana](#) jest bezglutenowa ale powoduje wzrost poziomu cukru we krwi. Ma mało kalorii, więc nie musimy się jej obawiać, kiedy dbamy o linię.

Temat 1: Jak gotować kaszę jaglaną?

- Przed gotowaniem wypłucz ją dokładnie w zimnej wodzie.
- Szklankę kaszy zalej 2 szklankami wody
- Gotuj cały czas mieszając, a gdy woda wyparuje zestaw z palnika.
- Garnek przykryj pokrywką i odstaw na 20 minut - kasza będzie idealna sypka i bez gorzkiego posmaku.

Jak zrobić jaglankę?

Jaglanka to kolejny sposób na zupę mleczną. Jaglanką można z powodzeniem zastąpić owsiankę. Kasza jaglana odpowiednio ugotowana nie będzie miała gorzkiego smaku. Jaglanka może być podawana z sezonowymi owocami np.: z [truskawkami](#), [malinami](#) lub [borówkami](#). Jesienią i zimą można jaglankę podawać z karmelizowanymi [jabłkami](#) albo z podprażonymi [bakaliami](#). Warto wiedzieć, że jaglanka może być szybko zamieniona w [budyń jaglany](#). Wystarczy go zblendować na gładką masę.

Kasza jaglana na słodko to propozycja dla alergików i zmagających się z częstymi bólami brzucha. To także przepis na lekkostrawny podwieczorek dla najmłodszych dzieci.

Temat 2: Budyń jaglano -truskawkowy

Składniki (2 porcje)

- 1/3 szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka (np. krowiego lub kokosowego lub migdałowego)
- 300 g truskawek (2 i 1/2 szklanki)
- 2 łyżki cukru

Przygotowanie

1. Do rondelka wsyp kaszę jaglaną
2. Opłucz kaszę pod ciepłą, bieżącą wodą,
3. Wlej mleko i gotuj pod przykryciem przez 15 minut na małym ogniu nie otwierając garnka

4. Ugotowaną kaszę zmiksuj blenderem na gładki mus z dodatkiem cukru oraz opłukanych i pozbawionych szypulek truskawek. Jeśli budyn jest gęsty, można dodać więcej owoców.

Smacznego!

M. Szerszeń



Przepis zaczerpnięto z : <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/budyn-jaglano-truskawkowy>