

# Budyń jaglany z figami

Dietetyczne śniadanie? Proszę bardzo – budyń jaglany z figami, na ksylitolu i oleju kokosowym, dzięki któremu kasza nabiera wspaniały aromat kokosu. Pożywnie, zdrowo i pysznie! A jeśli potrzebujecie chwili rozpuszty to polecam ten [budyń jaglany z konfiturą](#).

Budyń jaglany z figami



2 łyżki kaszy jaglanej  
3/4 szklanki mleka  
łyżka ksylitolu  
łyżka oleju kokosowego  
figa + łyżka miodu

Kaszę jaglaną zmielić w młynku do kawy.  
Do rondla wlać mleko, dodać kaszę, ksylitol i olej kokosowy.  
Podgrzewać i mieszać, co chwilę, a gdy zawrze gotować jeszcze  
15 minut.

W między czasie figę pokroić na plasterki i wyłożyć na  
patelnię, dolać miód i chwilę podgrzewać – odstawić.  
Budyń jaglany przelać do naczynia, a na wierzch ułożyć  
karmelizowane figi.



