**Rafaello z kaszy jaglanej**

**Składniki**

1,5 saszetki kaszy jaglanej, 0,5 litra mleka krowiego lub roślinnego najlepiej kokosowego , 2 szklanki wiórek kokosowych, 3 łyżki miodu, 1 banan

**Sposób przygotowania**

Kaszę płuczemy w zimnej wodzie, następnie przelewamy wrzątkiem.

Zalewamy mlekiem i gotujemy na wolnym ogniu, aż będzie miękka.

Do ciepłej kaszy dodajemy wiórki kokosowe i miód oraz 1 banana. Blendujemy.

Formułujemy kulki i obtaczamy je w kokosie lub w zmiksowanych orzechach.

Zostawiamy do wystygnięcia i wkładamy do lodówki przynajmniej na godzinę.

W trakcie formowania kuleczek można do środka włożyć 1 migdał.

**Smacznego! ☺**

**Dietetyk**

**Anna Karwala**

Centrum Leczenia i Profikatyki Otyłości w Zgierzu

Ul. Struga 39

Tel: 537-025-537

