

# Kaszowa ściągawka

	Kasza : Woda	
Amarantus	1 : 1,5	20 min.
Bulgur	1 : 2	10 min.
Gryczana	1 : 2	15 min.
Jaglana	1 : 2	20 min.
Jęczmienna	1 : 2,5	30 min.
Komosa Ryżowa	1 : 2	10 min.
Kukurydziana	1 : 2	15 min.
Kuskus	1 : 1,5	2 min.
Manna	1 : 2,5	4 min.
Owsiana	1 : 3	30 min.



Jedz kaszę dla zdrowia!

 PersonalnaDieta.pl