



Ciastko jaglane z pieczoną nektarynką

★★★★★(9)

45 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (73 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 184.31 kcal 9.22%	Białko 4.89 g 9.78%	Węglowod. 39.32 g 14.56%	Tłuszcze 1.56 g 2.23%	Błonnik 2.50 g 10%	GDA 9.22 %
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 140g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Kurkuma - 3g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Goździki - 1g (½ łyżeczki)
- Syrop klonowy - 25g (5 łyżeczek)
- Rodzynki, suszone - 45g (3 łyżki stołowe)
- Nektarynka - 120g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Poprzedniego dnia na wieczór ugotuj kaszę jaglaną na gęsto. Gdy cała woda zostanie wchłonięta przez kaszę, dodaj do niej przyprawę (1/2 porcji cynamonu) i wymieszaj dokładnie. Gdy kasza lekko ostygnie dodaj jogurt i odrobinę syropu klonowego.

KROK 2: Masę jaglaną włóż do krążka od okrągłej formy leżącego blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na noc do lodówki.

KROK 3: Następnego dnia pokrój owoce w dość cienkie plasterki, posyp cynamonem i duś na patelni z dodatkiem odrobiny syropu klonowego, na dość dużym ogniu podlewając co chwila wodą, aby się nie przypaliły. Tak przygotowane owoce nakładaj na wierzch jaglanego spodu.

KROK 4: Wstaw ciasto do nagrzanego do 180 st. piekarnika na około 20 minut.

Smacznego!

