



## Szarlotta jaglana

★★★★★ (5)

20 minut +

10 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**225 kcal** / 1 porcję (172 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>131.13 kcal</b> 6.56%	Białko <b>3.17 g</b> 6.34%	Węglowod. <b>26.37 g</b> 9.77%	Tłuszcze <b>2.38 g</b> 3.4%	Błonnik <b>2.75 g</b> 11%	<b>GDA</b> <b>6.56 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 350g
- Jabłko - 1000g
- Banan - 140g
- Daktyle, suszone - 50g
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Migdały, płatkii - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jabłka dokładnie umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubszych oczkach (możesz także zmiksować je blenderem).

**KROK 2:** Przygotuj sos daktylowy: banana połącz z daktylami (bez pestek). Zalej to wodą i zblenduj. Powstanie dość gęsty sos.

**KROK 3:** Do dużego naczynia wrzuć kolejno: suchą kaszę jaglaną, starte jabłka oraz sos daktylowy. Wymieszaj całość bardzo dokładnie. Następnie dodaj migdały i cynamon, także całość wymieszaj.

**KROK 4:** Przekłóć tak powstałe ciasto do wyłożonej papierem formy (np: 30cm x 20cm ale można piec również w małych okrągłych foremkach) i piecz 70 min w piekarniku rozgrzanym do 200st C.

Smacznego!

