

Jabłkowy pudding jaglany

(7)

30 minut | 3 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
99.32 kcal	**2.72** g	**18.89** g	**1.86** g	**1.23** g	**4.97** %
4.97%	5.44%	7%	2.66%	4.92%	

Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka dokładnie umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój na średniej grubości talarki. Przełóż je do rondelka, dodaj miód, masło i cynamon oraz wodę mineralną. Dokładnie całość wymieszaj i duś pod przykryciem przez 10 minut.

KROK 2: Kaszę jaglaną przepłucz na sicie pod bieżącą wodą, a następnie gotuj w 1 szkalnce wody pomieszanej z 1 szklanką mleka (kasza powinna być nieco rozgotowana). Po ugotowaniu odsącz i zblenduj na gładką masę.

KROK 3: Pudding jaglany przelej do salaterek, na wierzch wyłóż wcześniej przygotowaną, jabłkową masę.

*Podawaj na ciepło.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję