



## Jaglany torcik jabłkowy

★★★★★ (5)

15 minut +

6 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

413 kcal / 1 porcję (329 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 125.54 kcal 6.28%	Białko 2.90 g 5.8%	Węglowod. 24.31 g 9%	Tłuszcze 2.91 g 4.16%	Błonnik 2.71 g 10.84%	<b>GDA</b> 6.28%
--------------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 300g
- Jabłko - 1500g
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Orzechy arachidowe - 50g
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jabłka umyj, obierz i utrzyj na dość zwartą masę. Wymieszaj utarte jabłka, suchą kaszę jaglaną i resztę składników. Jeśli masa będzie niewystarczająco słodka, dodaj trochę miodu.

**KROK 2:** Nakładaj masę do foremek na muffinki wyłożonych papilotkami. Piecz około 60-70 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Na pierwsze 30 minut przykryj babeczki warstwą papieru do pieczenia, by nie przypiekły się zbyt mocno.

**KROK 3:** Gdy babeczki będą już upieczone wyjmij je z piekarnika i wystudź na kratce. Przełóż na małe talerzyki. Przed podaniem nałóż na ich wierzch kleksę gęstego jogurtu naturalnego.

Smacznego!

