



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Ciastko jaglane z pieczoną nektarynką



## 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%	<b>GDA</b> 9.22 %
--	-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------

## 👨‍🍳 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 przyprawy (1/2 porcji cynamonu) i wymieszaj dokładnie. Gdy kasza lekko ostygnie dodaj jogurt i odrobinę syropu klonowego.

**KROK 2:** Masę jaglaną wóź 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!

