Śliwki pod jaglaną kruszonką

(6)

35 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

247 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
148.47 kcal	**2.61 g**	**22.33 g**	**6.28 g**	**2.10 g**	**7.42 %**
7.42%	5.22%	8.27%	8.97%	8.4%	

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 15g (łyżka stołowa)
- Śliwki - 500g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Przełóż na talerz, przemieszaj i odstaw do ostudzenia.

KROK 2: Śliwki umyj, wysusz, usuń pestki i pokrój na ćwiartki. Naczynie żaroodporne wysmaruj odrobiną masła i wyłóż śliwkami.

KROK 3: Ugotowaną kaszę zmieszaj z mąką, masłem, płatkami owsianymi, cukrem trzcinowym i posiekanymi orzechami. Całość rozsyp na śliwkach, do powstania "kruszonki".

KROK 4: Piecz w 180 stopniach przez ok. 20-25 minut do zarumienienia.

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