



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Mała pieczona jagła z owocami i orzechami



## Mała pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(1)

15 minut +

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.98 kcal 6.4%	Białko 5.54 g 11.08%	Węglowod. 16.96 g 6.28%	Tłuszcze 5.38 g 7.69%	Błonnik 3.05 g 12.2%	<b>GDA</b> 6.4%
-------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Kasza jagłana sucha - 20g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.6g (1/3 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.2g (1/2 szczypty)
- Maliny - 36g (1/3 szklanki)
- Borówki amerykańskie - 42g (1/3 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stółowa)
- Migdały - 2g (2 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 48g (1/4 szklanki)
- Miód pszczeli - 6g (1/2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nagrzewaj piekarnik do 180 st. C. W sporej misce wymieszaj suchą kaszę jagłą z przyprawami i przełóż do wysmarowanej masłem średniej, ceramicznej formy do pieczenia. Lekko masę ugnieć łyżką lub dłońmi.

**KROK 2:** Na jagłaną masę wyłóż owoce, następnie orzechy i wiórki kokosowe.

**KROK 3:** W drugiej misce zmiksuj jajka, mleko i miód. Wylej całą mieszanię do małego, ceramicznego naczynka. Popraw dodatkiem łyżką tak, by jajeczna masa dotarła do wszystkich zakamarków.

**KROK 4:** Wstaw danie do nagrzanego piekarnika na godzinę.

\*Podawaj z gęstym jogurtem naturalnym.

Smacznego!

