



Pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★ (2)

15 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

399 kcal / 1 porcję (355 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 112.33 kcal 5.62%	Białko 4.60 g 9.2%	Węglowod. 16.63 g 6.16%	Tłuszcze 4.04 g 5.77%	Błonnik 2.60 g 10.4%	GDA 5.62%
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 30g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.3g (1/2 szczypty)
- Maliny - 60g (1/2 szklanki)
- Borówki amerykańskie - 70g (1/2 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stłowa)
- Migdały - 4g (4 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (1/2 szklanki)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

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

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

KROK 3: W drugiej misce zmiksuj jajka, mleko i miód. Wylej całą mieszankę 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!

