



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnia pieczona jagła z owocami i orzechami



Średnia pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(0)

🕒 15 minut +

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

526 kcal / 1 porcję (386 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 136.20 kcal 6.81% | 🍲 Białko 4.75 g 9.5% | 📦 Węglowod. 20.20 g 7.48% | 🍷 Tłuszcze 5.17 g 7.39% | 🌾 Błonnik 2.90 g 11.6% | GDA 6.81 % |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

🍲 Składniki

- Kasza jagłana sucha - 40g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.3g (½ szczypty)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stłowe)
- Migdały - 7g (7 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzey piekarnik do 180 st. C. W sporej misce wymieszaj suchą kaszę jagłaną 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 dodatkowo łyżką tak, by jajeczna masa dotarła do wszystkich zakamarków.

KROK 4: Wstaw danie do nagrzanego piekarnika na godzinę.

*Podawaj z gęstym jogurtem naturalnym.

Smacznego!

