



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; 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%	<b>GDA</b> <b>6.81 %</b>
--------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------



## 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 stołowe)
- Migdały - 7g (7 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nagrzewaj 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 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!

