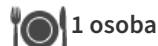




Duża pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(0)



Wartości odżywcze

653 kcal / 1 porcję (507 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 128.79 kcal 6.44%	Białko 5.25 g 10.5%	Węglowod. 18.31 g 6.78%	Tłuszcze 5.09 g 7.27%	Błonnik 3.09 g 12.36%	GDA 6.44 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 50g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.3g (1/2 szczypty)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 70g (1/2 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stłowe)
- Migdały - 8g (8 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (1/2 szklanki)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)



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 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!

