



## Kutia wigilijna z pęczakiem i bakaliami

★★★★★ (2)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**782 kcal** / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 312.84 kcal 15.64%	<b>Białko</b> 9.19 g 18.38%	<b>Węglowod.</b> 33.43 g 12.38%	<b>Tłuszcze</b> 19.04 g 27.2%	<b>Błonnik</b> 7.43 g 29.72%	<b>GDA</b> 15.64%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Mak niebieski - 200g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Syrop klonowy - 40g (8 łyżeczek)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Aromat migdałowy - 2g
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 100g (10 sztuk)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Migdały, płatkі - 50g (5 łyżek stołowych)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W osolonej wodzie ugotuj kaszę pęczak według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu. Ostudź.

**KROK 2:** W drugim garnku zagotuj mleko. Dodaj do niego suchy, mielony mak i dokładnie wymieszaj. Mieszaj do momentu, aż mak wchłonie cały płyn.

**KROK 3:** Następnie dodaj masło, aromat migdałowy, posiekane orzechy włoskie, rodzyнки namoczone wcześniej we wrzątku, posiekane morele suszone, żurawinę suszoną i płatki migdałów. Wymieszaj. Na koniec dodaj syrop klonowy i raz jeszcze połącz wszystkie składniki.

**KROK 4:** Ugotowaną kaszę wymieszaj w dużej misce z przygotowaną masą makową. Przełóż do ładnych salatek. Wstaw do lodówki do schłodzenia.

Smacznego!

