



Pieczona kasza jaglana z owocami i orzechami

★★★★★ (26)

15 minut +

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 168.73 kcal 8.44%	Białko 5.89 g 11.78%	Węglowod. 21.78 g 8.07%	Tłuszcze 7.59 g 10.84%	Błonnik 2.67 g 10.68%	GDA 8.44%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Gałka muskatowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Goździki - 6g (3 łyżeczki)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Orzechy włoskie - 50g (12 ½ sztuki)
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Miód pszczeleli - 60g (5 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej 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 ceramicznego naczynia. 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!

