



Śliwki pod jaglaną kruszonką

★★★★★(6)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

247 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 148.47 kcal 7.42%	Białko 2.61 g 5.22%	Węglowod. 22.33 g 8.27%	Tłuszcze 6.28 g 8.97%	Błonnik 2.10 g 8.4%	GDA 7.42 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 15g (łyżka stołowa)
- Śliwki - 500g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Przełóż na talerz, przemieszaj i odstaw do ostudzenia.

KROK 2: Śliwki umyj, wysusz, usuń pestki i pokrój na ćwiartki. Naczynie żaroodporne wysmaruj odrobiną masła i wyłóż śliwkami.

KROK 3: Ugotowaną kaszę zmieszaj z mąką, masłem, płatkami owsianymi, cukrem trzcinowym i posiekanymi orzechami. Całość rozsyp na śliwkach, do powstania "kruszonki".

KROK 4: Piecz w 180 stopniach przez ok. 20-25 minut do zarumienienia.

Smacznego!

