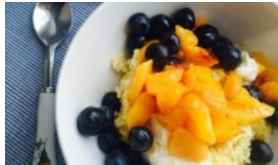




Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Jaglanka z karmelizowanymi brzoskwiniami i borówkami



Jaglanka z karmelizowanymi brzoskwiniami i borówkami

★★★★★ (35)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 104.84 kcal 5.24%	Białko 3.23 g 6.46%	Węglowod. 16.66 g 6.17%	Tłuszcze 3.15 g 4.5%	Błonnik 0.99 g 3.96%	GDA 5.24 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę ugotuj na mleku według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Brzoskwinie umyj i pokrój w dużą kostkę. W rondelku rozpuść masło, wsyp 1 łyżkę cukru i dorzuć pokrojoną brzoskwinie. Potrząsaj delikatnie patelnią, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

KROK 3: Jaglankę wyłóż do misek, na niej ułóż owoce oraz łyżkę gęstego jogurtu naturalnego. Na sam koniec dodać borówki.

Smacznego!

