



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mała pieczona jagła z owocami i orzechami



## Mała pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(1)



15 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**272 kcal** / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>127.98 kcal</b> 6.4%	Białko <b>5.54 g</b> 11.08%	Węglowod. <b>16.96 g</b> 6.28%	Tłuszcze <b>5.38 g</b> 7.69%	Błonnik <b>3.05 g</b> 12.2%	<b>GDA</b> <b>6.4 %</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 20g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.6g (⅓ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.2g (½ szczypty)
- Maliny - 36g (⅓ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 42g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Migdały - 2g (2 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 48g (¼ szklanki)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)



### 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 mieszanię do małego, ceramicznego naczynka. 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!

