



Średnia pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(0)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

526 kcal / 1 porcję (386 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 136.20 kcal 6.81%	Białko 4.75 g 9.5%	Węglowod. 20.20 g 7.48%	Tłuszcze 5.17 g 7.39%	Błonnik 2.90 g 11.6%	GDA 6.81 %
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 40g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.3g (½ szczypty)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)
- Migdały - 7g (7 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeni - 24g (2 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 mieszankę 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!

