



Szarlotta jagłana

★★★★★ (5)



20 minut +



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

225 kcal / 1 porcję (172 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.13 kcal

6.56%



Białko

3.17 g

6.34%



Węglowod.

26.37 g

9.77%



Tłuszcze

2.38 g

3.4%



Błonnik

2.75 g

11%

GDA

6.56 %



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 350g
- Jabłko - 1000g
- Banan - 140g
- Daktyle, suszone - 50g
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Migdały, płatk - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka dokładnie umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubszych oczkach (możesz także zmiksować je blenderem).

KROK 2: Przygotuj sos daktylowy: banana połącz z daktylami (bez pestek). Zalej to wodą i zblenduj. Powstanie dość gęsty sos.

KROK 3: Do dużego naczynia wrzuć kolejno: suchą kaszę jagłaną, starte jabłka oraz sos daktylowy. Wymieszaj całość bardzo dokładnie. Następnie dodaj migdały i cynamon, także całość wymieszaj.

KROK 4: Przekłóć tak powstałe ciasto do wyłożonej papierem formy (np: 30cm x 20cm ale można piec również w małych okrągłych foremkach) i piecz 70 min w piekarniku rozgrzanym do 200st C.

Smacznego!

