



Pieczona kasza jaglana z owocami i orzechami

★★★★★ (28)



15 minut +



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

168.73 kcal

8.44%



Białko

5.89 g

11.78%



Węglowod.

21.78 g

8.07%



Tłuszcze

7.59 g

10.84%



Błonnik

2.67 g

10.68%

GDA

8.44 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Gałka muskatowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Goździki - 6g (3 łyżeczki)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Orzechy włoskie - 50g (12 ½ sztuki)
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Miód pszczeni - 60g (5 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzij 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 ceramicznego naczynia. Popraw dodatkiem łyżką tak, by jajeczna masa dotarła do wszystkich zakamarków.

KROK 4: Wstaw danie do nagrzanego piekarnika na godzinę.

*Podawaj z gęstym jogurtem naturalnym.

Smacznego!

