



Bananowa zapiekanka z kokosową nutą

★★★★★ (6)



15 minut +



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

314 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
184.91 kcal	4.55 g	22.81 g	9.18 g	1.93 g	9.25 %
9.25%	9.1%	8.45%	13.11%	7.72%	



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Wiórki kokosowe - 40g (6 $\frac{2}{3}$ łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 230g (23 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Miód pszczele - 48g (4 łyżeczki)
- Banan - 280g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce wymieszaj kaszę jaglaną z wiórkami. W drugiej zaś ubij jajka na puszysty krem, dodaj mleko kokosowe i miód - dokładnie, ale delikatnie wymieszaj.

KROK 2: Banany rozgnieć widelcem i dodaj do mokrych składników. Przelej je następnie do suchych składników i całość wymieszaj.

KROK 3: Formę do zapiekania wysmaruj masłem (lub wyłóż papierem do pieczenia) i wylej na nią całą przygotowaną masę.

KROK 4: Piecz 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Po upieczniu odstaw do lekkiego przestygnięcia.

*Przed podaniem przyozdób pokrojonymi, ulubionymi owocami.

Smacznego!

