



Ciastko jaglane z pieczoną nektarynką

★★★★★ (9)



45 minut +



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (73 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

184.31 kcal

9.22%



Białko

4.89 g

9.78%



Węglowod.

39.32 g

14.56%



Tłuszcze

1.56 g

2.23%



Błonnik

2.50 g

10%

GDA

9.22 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 140g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Kurkuma - 3g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Goździki - 1g (½ łyżeczki)
- Syrop klonowy - 25g (5 łyżeczek)
- Rodzynki, suszone - 45g (3 łyżki stołowe)
- Nektarynka - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Poprzedniego dnia na wieczór ugotuj kaszę jaglaną na gęsto. Gdy cała woda zostanie wchłonięta przez kaszę, dodaj do niej przyprawy (1/2 porcji cynamonu) i wymieszaj dokładnie. Gdy kasza lekko ostygnie dodaj jogurt i odrobinę syropu klonowego.

KROK 2: Masę jaglaną włóż do krążka od okrągłej formy leżącego blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na noc do lodówki.

KROK 3: Następnego dnia pokrój owoce w dość cienkie plasterki, posyp cynamonem i duś na patelni z dodatkiem odrobiny syropu klonowego, na dość dużym ogniu podlewając co chwila wodą, aby się nie przypaliły. Tak przygotowane owoce nakładaj na wierzch jaglanego spodu.

KROK 4: Wstaw ciasto do nagrzanego do 180 st. piekarnika na około 20 minut.

Smacznego!

