



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 %



Składniki

- Kasza jagłana 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 pszczoły - 24g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzij piekarnik do 180 st. C. W sporej misce wymieszaj suchą kaszę jagłaną z przyprawami i przełóż do wysmarowanej masłem średniej, ceramicznej formy do pieczenia. Lekko masę ugnieć łyżką lub dłońmi.

KROK 2: Na jagłaną 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 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!

