



Babeczki jaglane z cukinią

★★★★★ (42)

60 minut

3 osoby

średni

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 104.69 kcal 5.23%	Białko 6.31 g 12.62%	Węglowod. 12.25 g 4.54%	Tłuszcze 3.87 g 5.53%	Błonnik 1.27 g 5.08%	GDA 5.23 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 35g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukinia - 100g
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną gotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź dokładnie (najlepiej zostawić na sitku na 10 minut).

KROK 2: Cukinię oraz paprykę zetrzyj na dużych oczkach tarki, połącz z przygotowaną wcześniej kaszą, jajkami, z miążdżonym czosnkiem i przyprawami/ziołami.

KROK 3: Masę przełóż do silikonowych foremek (koniecznie) i piecz 30 minut w 190 stopniach.

*Piecz do rumiano-brązowego koloru. Możesz babeczkę podawać z domowym sosem czosnkowym, koperkowym lub innym ulubionym.

** Babeczki te to świetne źródło błonnika pokarmowego. Będą idealną propozycją na drugie śniadanie do pracy lub też szybki podwieczorek. Propozycja odpowiednia dla osób będących na diecie wegetariańskiej i bezglutenowej.

Smacznego!

