



## Jabłkowy pudding jaglany

★★★★★ (7)

30 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**346 kcal** / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>99.32 kcal</b> 4.97%	Białko <b>2.72 g</b> 5.44%	Węglowod. <b>18.89 g</b> 7%	Tłuszcze <b>1.86 g</b> 2.66%	Błonnik <b>1.23 g</b> 4.92%	<b>GDA</b> <b>4.97%</b>
--	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (1/4 szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jabłka dokładnie umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój na średniej grubości talarki. Przełóż je do rondelka, dodaj miód, masło i cynamon oraz wodę mineralną. Dokładnie całość wymieszaj i duś pod przykryciem przez 10 minut.

**KROK 2:** Kaszę jaglaną przepłucz na sicie pod bieżącą wodą, a następnie gotuj w 1 szklance wody pomieszaną z 1 szklanką mleka (kasza powinna być nieco rozgotowana). Po ugotowaniu odsącz i zblenduj na gładką masę.

**KROK 3:** Pudding jaglany przelej do salaterki, na wierzch wyłóż wcześniej przygotowaną, jabłkową masę.

\*Podawaj na ciepło.

Smacznego!

