



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglanka z karmelizowanymi brzoskwiniami i borówkami



## Jaglanka z karmelizowanymi brzoskwiniami i borówkami

★★★★★ (38)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**244 kcal** / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>104.84 kcal</b> 5.24%	Białko <b>3.23 g</b> 6.46%	Węglowod. <b>16.66 g</b> 6.17%	Tłuszcze <b>3.15 g</b> 4.5%	Błonnik <b>0.99 g</b> 3.96%	<b>GDA</b> <b>5.24%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę ugotuj na mleku według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** Brzoskwinie umyj i pokrój w dużą kostkę. W rondelku rozpuść masło, wsyp 1 łyżkę cukru i dorzuć pokrojoną brzoskwinie. Potrząśnij delikatnie patelnię, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

**KROK 3:** Jaglankę wyłóż do miseczek, na niej ułóż owoce oraz łyżkę gęstego jogurtu naturalnego. Na sam koniec dodaj borówki.

Smacznego!

