



Mała pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(1)

15 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.98 kcal 6.4%	Białko 5.54 g 11.08%	Węglowod. 16.96 g 6.28%	Tłuszcze 5.38 g 7.69%	Błonnik 3.05 g 12.2%	GDA 6.4%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 20g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.6g (1/3 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.2g (1/2 szczypty)
- Maliny - 36g (1/3 szklanki)
- Borówki amerykańskie - 42g (1/3 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stółowa)
- Migdały - 2g (2 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 48g (1/4 szklanki)
- Miód pszczeni - 6g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Na jaglaną masę wyłóż owoce, następnie orzechy i wiórki kokosowe.

KROK 3: W drugiej misce zmiksuj jajka, mleko i miód. Wylej całą mieszanię 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!

