



Jabłko pieczone z kaszą jaglaną i słodkościami

★★★★★(2)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

208 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 110.41 kcal 5.52% | Białko 2.47 g 4.94% | Węglowod. 16.41 g 6.08% | Tłuszcze 4.80 g 6.86% | Błonnik 2.47 g 9.88% | GDA 5.52 % |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 26g (¼ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Daktyle, suszone - 15g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1.5g (⅓ łyżeczki)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłko dokładnie umyj. Odetnij wierzchnią część i wydrąż gniazda nasienne. Następnie utóź je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 10 minut w nagrzanym piekarniku do 180 st. C.

KROK 2: Ugotuj w międzyczasie kaszę jaglaną wg przepisu podanego na opakowaniu produktu. Gotowaną, jeszcze ciepłą kaszę wymieszaj z olejem kokosowym lub pastą tahini.

KROK 3: Do kaszy dodaj posiekane orzechy włoskie, daktyle, cynamon i kardamon.

KROK 4: Podpieczone jabłka napełnij po brzegi kaszą z bakaliami, a następnie znów utóź na blaszce do pieczenia. Zapiekaj je do miękkości, mniej więcej 20-25 minut.

*Kontroluj, by jabłka za bardzo się nie spiekły, gdyż będą zbyt miękkie i mogą się rozpaść.

Smacznego!

