



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, zmiądzonym 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!

