Szarlotta jaglana

★★★★★★ (5)

20 minut + | 10 osób | łatwy

Wartości odżywcze

225 kcal / 1 porcję (172 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
131.13 kcal	**3.17** g	**26.37** g	**2.38** g	**2.75** g	**6.56** %
6.56%	6.34%	9.77%	3.4%	11%	

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 350g
- Jabłko - 1000g
- Banan - 140g
- Daktyle, suszone - 50g
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka dokładnie umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubszych oczkach (możesz także zmiksować je blenderem).

KROK 2: Przygotuj sos daktylowy: banana połącz z daktylami (bez pestek). Zalej to wodą i zblenduj. Powstanie dość gęsty sos.

KROK 3: Do dużego naczynia wrzuć kolejno: suchą kaszę jaglaną, starte jabłka oraz sos daktylowy,. Wymieszaj całość bardzo dokładnie. Następnie dodaj migdały i cynamon, także całość wymieszaj.

KROK 4: Przekłóż tak powstałe ciasto do wyłożonej papierem formy (np: 30cm x 20cm ale można piec również w małych okrągłych foremkach) i piecz 70 min w piekarniku rozgrzanym do 200st C.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję