



Bananowa zapiekanka z kokosową nutą

★★★★★ (6)



15 minut +



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

314 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

184.91 kcal

9.25%



Białko

4.55 g

9.1%



Węglowod.

22.81 g

8.45%



Tłuszcze

9.18 g

13.11%



Błonnik

1.93 g

7.72%

GDA

9.25 %



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 100g
- Wiórki kokosowe - 40g (6 2/3 łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 230g (23 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Miód pszczeni - 48g (4 łyżeczki)
- Banan - 280g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce wymieszaj kaszę jagłaną z wiórkami. W drugiej zaś ubij jajka na puszysty krem, dodaj mleko kokosowe i miód - dokładnie, ale delikatnie wymieszaj.

KROK 2: Banany roznąć widelcem i dodaj do mokrych składników. Przelej je następnie do suchych składników i całość wymieszaj.

KROK 3: Formę do zapiekania wysmaruj masłem (lub wyłóż papierem do pieczenia) i wylej na nią całą przygotowaną masę.

KROK 4: Piecz 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Po upieczniu odstaw do lekkiego przestygnięcia.

*Przed podaniem przyozdób pokrojonymi, ulubionymi owocami.

Smacznego!

