



Jaglany torcik jabłkowy

★★★★★ (5)



15 minut +



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

413 kcal / 1 porcję (329 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

125.54 kcal

6.28%



Białko

2.90 g

5.8%



Węglowod.

24.31 g

9%



Tłuszcze

2.91 g

4.16%



Błonnik

2.71 g

10.84%

GDA

6.28 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 300g
- Jabłko - 1500g
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Orzechy arachidowe - 50g
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka umyj, obierz i utrzyj na dość zwartą masę. Wymieszaj utarte jabłka, suchą kaszę jaglaną i resztę składników. Jeśli masa będzie niewystarczająco słodka, dodaj trochę miodu.

KROK 2: Nakładaj masę do foremek na muffinki wyłożonych papilotkami. Piecz około 60 - 70 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Na pierwsze 30 minut przykryj babeczki warstwą papieru do pieczenia, by nie przypiekły się zbyt nio.

KROK 3: Gdy babeczki będą już upieczone wyjmij je z piekarnika i wystudź na kratce. Przełóż na małe talerzyki. Przed podaniem nałóż na ich wierzch kleks gęstego jogurtu naturalnego.

Smacznego!

