

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > Śliwki pod jaglaną kruszonką

Śliwki pod jaglaną kruszonką

★★★★★ (6)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

247 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

148.47 kcal

7.42%



Białko

2.61 g

5.22%



Węglowod.

22.33 g

8.27%



Tłuszcze

6.28 g

8.97%



Błonnik

2.10 g

8.4%

GDA

7.42 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 15g (łyżka stołowa)
- Śliwki - 500g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Przełóż na talerz, przemieszaj i odstaw do ostudzenia.

KROK 2: Śliwki umyj, wysusz, usuń pestki i pokrój na ćwiartki. Naczynie żaroodporne wysmaruj odrobiną masła i wyłóż śliwkami.

KROK 3: Ugotowaną kaszę zmieszaj z mąką, masłem, płatkami owsianymi, cukrem trzcinowym i posiekanymi orzechami. Całość rozsyp na śliwkach, do powstania "kruszonki".

KROK 4: Piecz w 180 stopniach przez ok. 20-25 minut do zarumienienia.

Smacznego!

