



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tarta jaglana ze śliwkami



Tarta jaglana ze śliwkami

★★★★★ (7)



100 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (127 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

182.16 kcal

9.11%



Białko

2.24 g

4.48%



Węglowod.

27.22 g

10.08%



Tłuszcze

8.41 g

12.01%



Błonnik

2.96 g

11.84%

GDA

9.11 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 120g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 100g (10 łyżek stołowych)
- Mąka kukurydziana - 230g (15 1/3 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 24g (4 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Śliwki - 1000g
- Powidła śliwkowe - 40g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przelej gorącą wodą lub upraż na patelni. Ugotuj według instrukcji umieszczonej na opakowaniu. Ugotowaną przetrój do miski, dodaj mąkę kukurydzianą, cynamon i olej. Dokładnie zmiksuj całość blenderem i wystudź. Posyp wiórkami kokosowymi i wmieszaj w masę.

KROK 2: Tortownicę wysmaruj olejem i wylep 3/4 porcji ciasta. Dokładnie przyciskaj do spodu, jak i brzegu blachy. Pozostałe ciasto schładzaj w lodówce.

KROK 3: Śliwki umyj, osusz i wypestkuj. Przekrój je na pół.

KROK 4: Na wylepionej ciastem tortownicy rozsmaruj powidła i wyłóż śliwki. Wierzch posyp schłodzonym, startym na tarce ciastem. Zapiekaj przez godzinę w temperaturze 180 stopni.

Wskazówki:

Upieczone ciasto najlepiej ostudzić i wstawić do lodówki na kilka godzin. Dzięki temu będzie kroić się łatwiej.

