



Mała pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(1)



15 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

127.98 kcal

6.4%



Białko

5.54 g

11.08%



Węglowod.

16.96 g

6.28%



Tłuszcze

5.38 g

7.69%



Błonnik

3.05 g

12.2%

GDA

6.4%



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 20g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.6g (⅓ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.2g (½ szczypty)
- Maliny - 36g (⅓ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 42g (⅓ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Migdały - 2g (2 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 48g (¼ szklanki)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 180 st. C. W sporej misce wymieszaj suchą kaszę jagłaną z przyprawami i przełóż do wysmarowanej masłem średniej, ceramicznej formy do pieczenia. Lekko masę ugnieć łyżką lub dłońmi.

KROK 2: Na jagłaną masę wyłóż owoce, następnie orzechy i wiórki kokosowe.

KROK 3: W drugiej misce zmiksuj jajka, mleko i miód. Wylej całą mieszankę do małego, ceramicznego naczynka. Popraw dodatkowo łyżką tak, by jajeczna masa dotarła do wszystkich zakamarków.

KROK 4: Wstaw danie do nagrzanego piekarnika na godzinę.

*Podawaj z gęstym jogurtem naturalnym.

Smacznego!

