

Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > **Pieczona jagła z owocami i orzechami**

Pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★ (2)



15 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

399 kcal / 1 porcję (355 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
112.33 kcal	4.60 g	16.63 g	4.04 g	2.60 g	5.62 %
5.62%	9.2%	6.16%	5.77%	10.4%	



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 30g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.3g (½ szczypty)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka st. ółowa)
- Migdały - 4g (4 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 180 st. C. W sporej misce wymieszaj suchą kaszę jagłą 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 dodatkiem łyżką tak, by jajeczna masa dotarła do wszystkich zakamarków.

KROK 4: Wstaw danie do nagrzanego piekarnika na godzinę.

*Podawaj z gęstym jogurtem naturalnym.

Smacznego!

