



Jabłko pieczone z kaszą jaglaną i słodkościami

★★★★★(2)



35 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

208 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

110.41 kcal

5.52%



Białko

2.47 g

4.94%



Węglowod.

16.41 g

6.08%



Tłuszcze

4.80 g

6.86%



Błonnik

2.47 g

9.88%

GDA

5.52 %



Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 26g ($\frac{3}{4}$ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Daktyle, suszone - 15g
- Cynamon mielony - 2g ($\frac{1}{2}$ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1.5g ($\frac{2}{3}$ łyżeczki)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłko dokładnie umyj. Odetnij wierzchnią część i wydrąż gniazda nasienne. Następnie ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 10 minut w nagrzanym piekarniku do 180 st. C.

KROK 2: Ugotuj w międzyczasie kaszę jaglaną wg przepisu podanego na opakowaniu produktu. Gotową, jeszcze ciepłą kaszę wymieszaj z olejem kokosowym lub pastą tahini.

KROK 3: Do kaszy dodaj posiekane orzechy włoskie, daktyle, cynamon i kardamon.

KROK 4: Podpieczone jabłka napełnij po brzegi kaszą z bakaliami, a następnie znów ułóż na blaszce do pieczenia. Zapiekaaj je do miękkości, mniej więcej 20-25 minut.

*Kontroluj, by jabłka za bardzo się nie spiekły, gdyż będą zbyt miękkie i mogą się rozpaść.

Smacznego!

