



Zapiekanka jaglana z gruszką pod orzechami

★★★★★ (3)



40 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

123 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

166.82 kcal

8.34%



Białko

3.28 g

6.56%



Węglowod.

26.70 g

9.89%



Tłuszcze

6.81 g

9.73%



Błonnik

3.61 g

14.44%

GDA

8.34 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Banan - 70g
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Gruszka - 130g
- Maliny - 120g (szklanka)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według przepisu producenta na opakowaniu. Dodaj do gorącej jeszcze kaszy sól oraz łyżkę masła. Zmiksuj kaszę z bananem i miodem na gęstą, gładką masę.

KROK 2: Gruszkę obierz i usuń z niej gniazda nasienne. Pokrój ją wzdłuż na cienkie, długie plasterki.

KROK 3: Tak zblendowaną masę przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia okrągłej formy. Na górze lekko, lecz równomiernie rozsyp kakao. Na górze ułóż dookoła plasterki gruszki, a następnie posyp całość malinami (lub innymi owocami leśnymi) i orzechami włoskimi.

KROK 4: Włóż danie do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na około 20-25 minut.

*Po upieczeniu, danie udekoruj świeżymi listkami mięty.

Smacznego!

