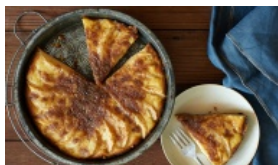


[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jaglany placek z gruszką](#)

Jaglany placek z gruszką

★★★★★ (17)



40 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

185 kcal / 1 porcję (95 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

195.38 kcal

9.77%



Białko

3.87 g

7.74%



Węglowod.

38.20 g

14.15%



Tłuszcze

3.98 g

5.69%



Błonnik

2.92 g

11.68%

GDA

9.77%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Banan - 140g
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Gruszka - 200g
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz, a następnie ugotuj w wodzie z dodatkiem masła. Gotuj ją ponad 15 minut, gdyż kasza powinna być lekko rozgotowana.

KROK 2: Lekko przestudzoną kaszę zmiksuj z bananem i cukrem trzcinowym na gładką masę. Gruszkę umyj i obierz oraz usuń gniazda nasienne. Pokrój ją wzdłuż na cienkie plasterki.

KROK 3: Zblendowaną masę jaglaną przełóż do wysmarowanej masłem okrągłej formy do pieczenia. Na górze ułóż plasterki gruszki. Posyp je cukrem trzcinowym i cynamonem. Wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz około 20 minut.

*Po upieczeniu placek można udekorować świeżymi malinami, truskawkami lub innymi owocami sezonowymi.

Smacznego!

