



Szarlotka sypana z kaszą manną

★★★★★ (18)



75 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

274 kcal / 1 porcję (173 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

158.23 kcal

7.91%



Białko

2.10 g

4.2%



Węglowod.

24.48 g

9.07%



Tłuszcze

6.53 g

9.33%



Błonnik

2.37 g

9.48%

GDA

7.91 %



Składniki

- Kasza manna sucha - 140g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 170g (11 1/3 łyżki stołowej)
- Cukier - 100g (16 2/3 łyżeczki)
- Jabłko - 1500g
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 150g (30 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na czas przygotowania składników masło w kostce wkładamy do zamrażarki.

KROK 2: W jednej misce mieszamy wszystkie suche składniki; przesiewamy mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, cukier i kaszę manną.

KROK 3: Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach do drugiej miski.

KROK 4: Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia. Na spód wysypujemy 1/3 suchych składników, wykładamy połowę startych jabłek, przykrywamy kolejną warstwą składników suchych i drugą częścią jabłek. Na wierzch dajemy ostatnią część suchych składników i wszystko przykrywamy startym na tarce zmrożonym masłem.

KROK 5: Szarlotkę pieczemy ok. 45-60 minut w temperaturze 180 st.

