



Jaglane knedle ze śliwkami

★★★★★ (19)



45 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

646 kcal / 1 porcję (348 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

185.79 kcal

9.29%



Białko

3.88 g

7.76%



Węglowod.

38.02 g

14.08%



Tłuszcze

2.69 g

3.84%



Błonnik

2.04 g

8.16%

GDA

9.29%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Skrobia ziemniaczana - 75g (3 łyżki stołowe)
- Syrop klonowy - 15g (3 łyżeczki)
- Śliwki - 385g
- Orzechy włoskie tarte - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie odstaw do wystudzenia.

KROK 2: Wystudzoną kaszę jaglaną wymieszaj z mąką ziemniaczaną oraz syropem klonowym i wszystko z miksuj przy użyciu blendera.

KROK 3: Tak przygotowane ciasto podziel na mniejsze części. Każdą z nich uformuj na mały krążek.

KROK 4: Na środku krążka połóż połówkę wydrążonej śliwki, zawiń i uformuj w rękach kulkę.

KROK 5: Tak przygotowane knedle wrzuć do gotującej, lekko osolonej wody. Po wypłynięciu knedli na powierzchnię gotuj je jeszcze przez ok. 4-5 minut.

KROK 6: Gotowe knedle posyp uprażonymi, tartymi orzechami.

*Aby ciasto nie przyklejało się do rąk, należy przy formowaniu knedli zwilżać dłonie wodą.

**Knedle można podawać również polane jogurtem lub miodem.

Smacznego!

