



Babeczki jaglane z cukinią

★★★★★ (42)



60 minut



3 osoby



średni

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

104.69 kcal

5.23%



Białko

6.31 g

12.62%



Węglowod.

12.25 g

4.54%



Tłuszcze

3.87 g

5.53%



Błonnik

1.27 g

5.08%

GDA

5.23 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 35g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukinia - 100g
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną gotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź dokładnie (najlepiej zostawić na sitku na 10 minut).

KROK 2: Cukinię oraz paprykę zetrzyj na dużych oczkach tarki, połącz z przygotowaną wcześniej kaszą, jajkami, zmiądzonym czosnkiem i przyprawami/ziołami.

KROK 3: Masę przełóż do silikonowych foremek (koniecznie) i piecz 30 minut w 190 stopniach.

*Piecz do rumiano-brązowego koloru. Możesz babeczkę podawać z domowym sosem czosnkowym, koperkowym lub innym ulubionym.

** Babeczki te to świetne źródło błonnika pokarmowego. Będą idealną propozycją na drugie śniadanie do pracy lub też szybki podwieczorek. Propozycja odpowiednia dla osób będących na diecie wegetariańskiej i bezglutenowej.

Smacznego!

