



Jabłko pieczone z kaszą jaglaną i słodkościami

★★★★★(2)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

208 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 110.41 kcal 5.52%	Białko 2.47 g 4.94%	Węglowod. 16.41 g 6.08%	Tłuszcze 4.80 g 6.86%	Błonnik 2.47 g 9.88%	GDA 5.52%
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 26g (¾ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Daktyle, suszone - 15g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1.5g (⅓ łyżeczki)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłko dokładnie umyj. Odetnij wierzchnią część i wydrąż gniazda nasienne. Następnie ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 10 minut w nagrzanym piekarniku do 180 st. C.

KROK 2: Ugotuj w międzyczasie kaszę jaglaną wg przepisu podanego na opakowaniu produktu. Gotową, jeszcze ciepłą kaszę wymieszaj z olejem kokosowym lub pastą tahini.

KROK 3: Do kaszy dodaj posiekane orzechy włoskie, daktyle, cynamon i kardamon.

KROK 4: Podpieczone jabłka napętnij po brzegi kaszą z bakaliami, a następnie znów ułóż na blaszce do pieczenia. Zapiekaj je do miękkości, mniej więcej 20-25 minut.

*Kontroluj, by jabłka za bardzo się nie spiekły, gdyż będą zbyt miękkie i mogą się rozpaść.

Smacznego!

