



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Jabłko pieczone z kaszą jaglaną i słodkościami



## 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%	<b>GDA</b> 5.52%
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

## Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Daktyle, suszone - 15g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1.5g (2/3 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:** Podpiecz one 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!

