



## Zapiekanka jaglana z gruszką pod orzechami

★★★★★ (3)

40 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**123 kcal** / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 166.82 kcal 8.34%	<b>Białko</b> 3.28 g 6.56%	<b>Węglowod.</b> 26.70 g 9.89%	<b>Tłuszcze</b> 6.81 g 9.73%	<b>Błonnik</b> 3.61 g 14.44%	<b>GDA</b> 8.34%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Banan - 70g
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Gruszka - 130g
- Maliny - 120g (szklanka)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę jaglaną według przepisu producenta na opakowaniu. Dodaj do gorącej jeszcze kaszy sól oraz łyżkę masła. Zmiksuj kaszę z bananem i miodem na gęstą, gładką masę.

**KROK 2:** Gruszkę obierz i usuń z niej gniazda nasienne. Pokrój ją wzdłuż na cienkie, długie plasterki.

**KROK 3:** Tak zblendowaną masę przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia okrągłej formy. Na górze lekko, lecz równomiernie rozsyp kakao. Na górze ułóż dookoła plasterki gruszki, a następnie posyp całość malinami (lub innymi owocami leśnymi) i orzechami włoskimi.

**KROK 4:** Włóż danie do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na około 20-25 minut.

\*Po upieczeniu, danie udekoruj świeżymi listkami mięty.

Smacznego!

