



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglany placek z gruszką



Jaglany placek z gruszką

★★★★★ (17)

🕒 40 minut

🍴 6 osób

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

185 kcal / 1 porcję (95 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 195.38 kcal 9.77%	🥩 Białko 3.87 g 7.74%	🍞 Węglowod. 38.20 g 14.15%	👤 Tłuszcze 3.98 g 5.69%	🌾 Błonnik 2.92 g 11.68%	GDA 9.77%
--	-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------

👨🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Banan - 140g
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Gruszka - 200g
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz, a następnie ugotuj w wodzie z dodatkiem masła. Gotuj ją ponad 15 minut, gdyż kasza powinna być lekko rozgotowana.

KROK 2: Lekko przestudzoną kaszę zmiksuj z bananem i cukrem trzcinowym na gładką masę. Gruszkę umyj i obierz oraz usuń gniazda nasienne. Pokrój ją wzdłuż na cienkie plasterki.

KROK 3: Zblendowaną masę jaglaną przełóż do wysmarowanej masłem okrągłej formy do pieczenia. Na górze ułóż plasterki gruszki. Posyp je cukrem trzcinowym i cynamonem. Wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz około 20 minut.

*Po upieczeniu placek można udekorować świeżymi malinami, truskawkami lub innymi owocami sezonowymi.

Smacznego!

