



## 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%	<b>GDA</b> 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!

