



## Ciastko jaglane z pieczoną nektarynką

★★★★★ (9)

45 minut +

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**135 kcal** / 1 porcję (73 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>184.31 kcal</b> 9.22%	Białko <b>4.89 g</b> 9.78%	Węglowod. <b>39.32 g</b> 14.56%	Tłuszcze <b>1.56 g</b> 2.23%	Błonnik <b>2.50 g</b> 10%	<b>GDA</b> <b>9.22 %</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 140g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Kurkuma - 3g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Goździki - 1g (½ łyżeczki)
- Syrop klonowy - 25g (5 łyżeczek)
- Rodzynki, suszone - 45g (3 łyżki stołowe)
- Nektarynka - 120g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Poprzedniego dnia na wieczór ugotuj kaszę jaglaną na gęsto. Gdy cała woda zostanie wchłonięta przez kaszę, dodaj do niej przyprawy (1/2 porcji cynamonu) i wymieszaj dokładnie. Gdy kasza lekko ostygnie dodaj jogurt i odrobinę syropu klonowego.

**KROK 2:** Masę jaglaną wóź do krążka od okrągłej formy leżącego blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na noc do lodówki.

**KROK 3:** Następnego dnia pokrój owoce w dość cienkie plasterki, posyp cynamonem i duś na patelni z dodatkiem odrobiny syropu klonowego, na dość dużym ogniu podlewając co chwila wodą, aby się nie przypaliły. Tak przygotowane owoce nakładaj na wierzch jaglanego spodu.

**KROK 4:** Wstaw ciasto do nagrzanego do 180 st. piekarnika na około 20 minut.

Smacznego!

