



## Śliwki pod jaglaną kruszonką

★★★★★ (6)

35 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**247 kcal** / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>148.47 kcal</b> 7.42%	Białko <b>2.61 g</b> 5.22%	Węglowod. <b>22.33 g</b> 8.27%	Tłuszcze <b>6.28 g</b> 8.97%	Błonnik <b>2.10 g</b> 8.4%	<b>GDA</b> <b>7.42 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 15g (łyżka stołowa)
- Śliwki - 500g
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Przełóż na talerz, przemieszaj i odstaw do ostudzenia.

**KROK 2:** Śliwki umyj, wysusz, usuń pestki i pokrój na ćwiartki. Naczynie żaroodporne wysmaruj odrobiną masła i wyłóż śliwkami.

**KROK 3:** Ugotowaną kaszę zmieszaj z mąką, masłem, płatkami owsianymi, cukrem trzcinowym i posiekanymi orzechami. Całość rozsyp na śliwkach, do powstania "kruszonki".

**KROK 4:** Piecz w 180 stopniach przez ok. 20-25 minut do zarumienienia.

Smacznego!

