



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglanka z karmelizowanymi brzoskwiniami i borówkami



Jaglanka z karmelizowanymi brzoskwiniami i borówkami

★★★★★ (49)

🕒 25 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 104.84 kcal 5.24%	🥚 Białko 3.23 g 6.46%	🍞 Węglowod. 16.66 g 6.17%	🌿 Tłuszcze 3.15 g 4.5%	🌾 Błonnik 0.99 g 3.96%	GDA 5.24%
---	------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Upřednio podprażoną kaszę ugotuj na mleku według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Brzoskwinie umyj i pokrój w dużą kostkę. W rondelku rozpuść masło, wsyp 1 łyżkę cukru i dorzuć pokrojoną brzoskwinie. Pot rząsaj delikatnie patelnią, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

KROK 3: Jaglankę wyłóż do miseczek, na niej ułóż owoce oraz łyżkę gęstego jogurtu naturalnego. Na sam koniec dodać borówki.

Smacznego!

