



## Mała pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(1)

15 minut +

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**272 kcal** / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 127.98 kcal 6.4%	<b>Białko</b> 5.54 g 11.08%	<b>Węglowod.</b> 16.96 g 6.28%	<b>Tłuszcze</b> 5.38 g 7.69%	<b>Błonnik</b> 3.05 g 12.2%	<b>GDA</b> 6.4%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------



### Składniki

- Kasza jagłana sucha - 20g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.6g (1/3 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.2g (1/2 szczypty)
- Maliny - 36g (1/3 szklanki)
- Borówki amerykańskie - 42g (1/3 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stłowa)
- Migdały - 2g (2 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 48g (1/4 szklanki)
- Miód pszczeni - 6g (1/2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nagrzewaj piekarnik do 180 st. C. W sporej misce wymieszaj suchą kaszę jagłą z przyprawami i przełóż do wysmarowanej masłem średniej, ceramicznej formy do pieczenia. Lekko masę ugnieć łyżką lub dłońmi.

**KROK 2:** Na jagłaną masę wyłóż owoce, następnie orzechy i wiórki kokosowe.

**KROK 3:** W drugiej misce zmiksuj jajka, mleko i miód. Wylej całą mieszankę do małego, ceramicznego naczynka. Popraw dodatkowo łyżką tak, by jajeczna masa dotarła do wszystkich zakamarków.

**KROK 4:** Wstaw danie do nagrzanego piekarnika na godzinę.

\*Podawaj z gęstym jogurtem naturalnym.

Smacznego!

