



## Pieczona jagła z owocami i orzechami

★★★★★(2)

15 minut +

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

399 kcal / 1 porcję (355 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 112.33 kcal 5.62%	Białko 4.60 g 9.2%	Węglowod. 16.63 g 6.16%	Tłuszcze 4.04 g 5.77%	Błonnik 2.60 g 10.4%	<b>GDA</b> 5.62%
--------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

## Składniki

- Kasza jagłana sucha - 30g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.3g (½ szczypty)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Migdały - 4g (4 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nagrzej 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 jagłąną masę wyłóż owoce, następnie orzechy i wiórki kokosowe.

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

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

\*Podawaj z gęstym jogurtem naturalnym.

Smacznego!

