



Jagielnik przekładany masą makową

★★★★★(3)

75 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 255.51 kcal 12.78%	Białko 4.92 g 9.84%	Węglowod. 32.19 g 11.92%	Tłuszcze 11.75 g 16.79%	Błonnik 1.94 g 7.76%	GDA 12.78%
--	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 260g
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Skórka z pomarańczy - 5g (łyżeczka)
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek stołowych)
- Masa makowa - 400g
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Czekolada gorzka - 100g
- Olej kokosowy - 10g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Upřednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Odstaw do ostygnięcia.

KROK 2: Po tym czasie przełóż kaszę do miski blendera i zmiksuj ją z mleczkiem kokosowym, sokiem z cytryny, syropem klonowym, ziarenkami z laski wanilii na gładką masę. Na koniec dokładnie wymieszaj z otartą skórką z pomarańczy, a także świeżo wyciśnięty z niej sok.

KROK 3: 2/3 masy przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Na to przełóż i dokładnie dociśnij masę makową. Przykryj ją resztą masy jaglanej.

KROK 4: Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopniach Celsjusza i piecz przez ok. 40-50 min. Ostudź.

KROK 5: W międzyczasie przygotuj też polewę. Czekoladę rozpuść z olejem kokosowym w kąpieli wodnej. Gdy ciasto ostygnie polej je czekoladą. Wstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.

*Krój za pomocą ostrego noża zanurzanego w gorącej wodzie.

Smacznego!

