



Babeczki jaglane z cukinią

★★★★★ (42)

🕒 60 minut

🍴 3 osoby

🍰 średni

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 104.69 kcal 5.23%	🍗 Białko 6.31 g 12.62%	🍞 Węglowod. 12.25 g 4.54%	🍷 Tłuszcze 3.87 g 5.53%	🌾 Błonnik 1.27 g 5.08%	GDA 5.23%
--	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 35g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukinia - 100g
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka ostra mielona - 6g (2 tyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (tyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną gotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź dokładnie (najlepiej zostawić na sitku na 10 minut).

KROK 2: Cukinię oraz paprykę zetrzyj na dużych oczkach tarki, połącz z przygotowaną wcześniej kaszą, jajkami, zmiądzonym czosnkiem i przyprawami/ziołami.

KROK 3: Masę przełóż do silikonowych foremek (koniecznie) i piecz 30 minut w 190 stopniach.

*Piecz do rumiano-brązowego koloru. Możesz babeczkę podawać z domowym sosem czosnkowym, kopekowym lub innym ulubionym.

** Babeczki te to świetne źródło błonnika pokarmowego. Będą idealną propozycją na drugie śniadanie do pracy lub też szybki podwieczorek. Propozycja odpowiednia dla osób będących na diecie wegetariańskiej i bezglutenowej.

Smacznego!

