



## Jabłko pieczone z kaszą jaglaną i słodkościami

★★★★★(2)

35 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**208 kcal** / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>110.41 kcal</b> 5.52%	Białko <b>2.47 g</b> 4.94%	Węglowod. <b>16.41 g</b> 6.08%	Tłuszcze <b>4.80 g</b> 6.86%	Błonnik <b>2.47 g</b> 9.88%	<b>GDA</b> <b>5.52 %</b>
---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 26g (¼ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Daktyle, suszone - 15g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1.5g (⅓ łyżeczki)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jabłko dokładnie umyj. Odetnij wierzchnią część i wydrąż gniazda nasienne. Następnie utóń je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 10 minut w nagrzanym piekarniku do 180 st. C.

**KROK 2:** Ugotuj w międzyczasie kaszę jaglaną wg przepisu podanego na opakowaniu produktu. Gotową, jeszcze ciepłą kaszę wymieszaj z olejem kokosowym lub pastą tahini.

**KROK 3:** Do kaszy dodaj posiekane orzechy włoskie, daktyle, cynamon i kardamon.

**KROK 4:** Podpieczone jabłka napełnij po brzegi kaszą z bakaliami, a następnie znów utóń na blaszce do pieczenia. Zapiekaj je do miękkości, mniej więcej 20-25 minut.

\*Kontroluj, by jabłka za bardzo się nie spiekły, gdyż będą zbyt miękkie i mogą się rozpaść.

Smacznego!

