



## Bananowa zapiekanka z kokosową nutą

★★★★★ (6)

15 minut +

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**314 kcal** / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>184.91 kcal</b> 9.25%	Białko <b>4.55 g</b> 9.1%	Węglowod. <b>22.81 g</b> 8.45%	Tłuszcze <b>9.18 g</b> 13.11%	Błonnik <b>1.93 g</b> 7.72%	<b>GDA</b> <b>9.25 %</b>
---------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Wiórki kokosowe - 40g (6 2/3 łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 230g (23 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 szt uki)
- Miód pszczeleli - 48g (4 łyżeczki)
- Banan - 280g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W misce wymieszaj kaszę jaglaną z wiórkami. W drugiej zaś ubij jajka na puszysty krem, dodaj mleko kokosowe i miód - dokładnie, ale delikatnie wymieszaj.

**KROK 2:** Banany rozgnieć widelcem i dodaj do mokrych składników. Przelej je następnie do suchych składników i całość wymieszaj.

**KROK 3:** Formę do zapiekania wysmaruj masłem (lub wyłóż papierem do pieczenia) i wylej na nią całą przygotowaną masę.

**KROK 4:** Piecz 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Po upieczeniu odstaw do lekkiego przestygnięcia.

\*Przed podaniem przyozdób pokrojonymi, ulubionymi owocami.

Smacznego!

