



## Jaglany placek z gruszką

★★★★★ (17)

40 minut

6 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

**185 kcal** / 1 porcję (95 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                       |                                    |                                    |                            |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>195.38 kcal</b><br>9.77% | Białko<br><b>3.87 g</b><br>7.74% | Węglowod.<br><b>38.20 g</b><br>14.15% | Tłuszcze<br><b>3.98 g</b><br>5.69% | Błonnik<br><b>2.92 g</b><br>11.68% | <b>GDA</b><br><b>9.77%</b> |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Banan - 140g
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Gruszka - 200g
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną przepłucz, a następnie ugotuj w wodzie z dodatkiem masła. Gotuj ją ponad 15 minut, gdyż kasza powinna być lekko rozgotowana.

**KROK 2:** Lekko przestudzoną kaszę zmiksuj z bananem i cukrem trzcinowym na gładką masę. Gruszkę umyj i obierz oraz usuń gniazda nasienne. Pokrój ją wzdłuż na cienkie plasterki.

**KROK 3:** Zblendowaną masę jaglaną przełóż do wysmarowanej masłem okrągłej formy do pieczenia. Na górze ułóż plasterki gruszki. Posyp je cukrem trzcinowym i cynamonem. Wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz około 20 minut.

\*Po upieczeniu placek można udekorować świeżymi malinami, truskawkami lub innymi owocami sezonowymi.

Smacznego!

